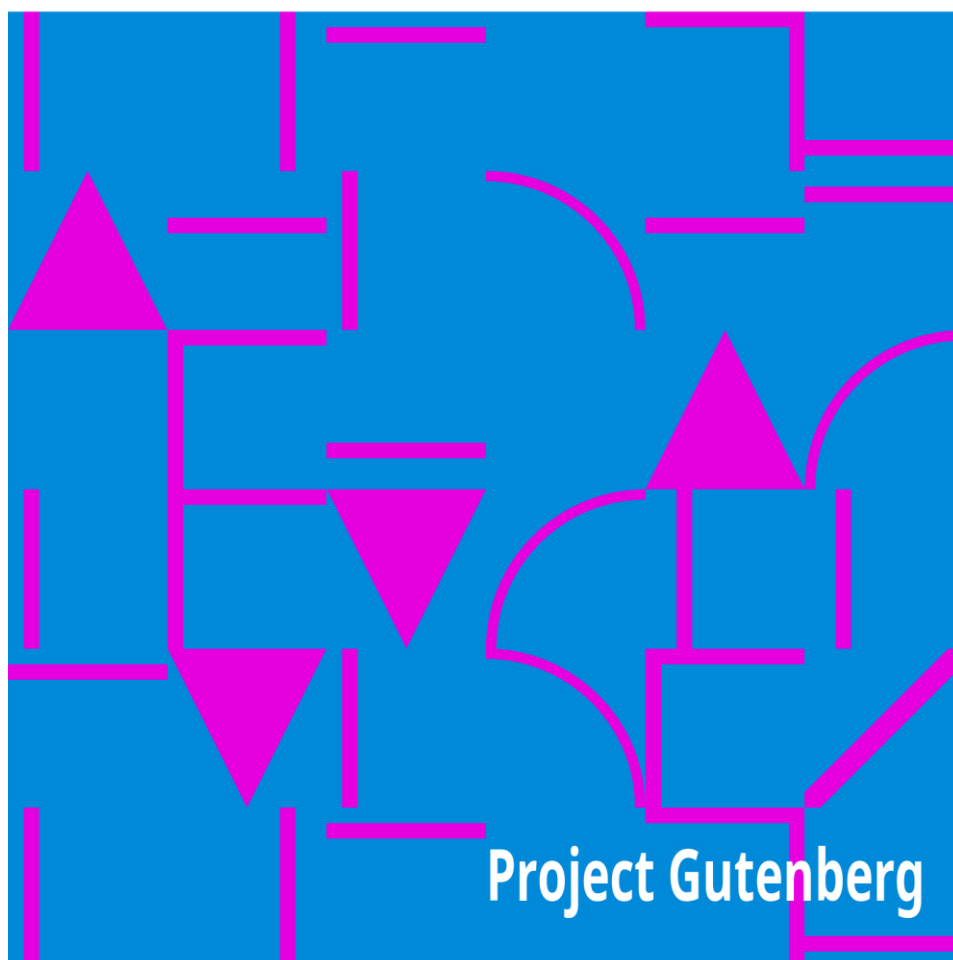


Практика самовнушения

К. Гарри Брукс

The Practice of Autosuggestion

C. Harry Brooks



Project Gutenberg

Электронная книга проекта "Гутенберг" о практике самовнушения

Эта электронная книга предназначена для использования любым человеком в любой точке Соединенных Штатов и большинства других частей мира бесплатно и практически без каких-либо ограничений. Вы можете скопировать его, раздать или повторно использовать в соответствии с условиями лицензии Project Gutenberg, прилагаемой к этой книге, или онлайн по адресу www.gutenberg.org. Если вы находитесь за пределами Соединенных Штатов, вам необходимо ознакомиться с законами страны, в которой вы находитесь, прежде чем использовать эту электронную книгу.

Название: Практика Самовнушения

Автор: К. Гарри Брукс

Комментатор: Эмиль Куэ

Дата выхода: 7 июля 2009 г. [Электронная книга № 29339]

Последнее обновление: 5 января 2021 г.

Язык: Английский

Втитрах: Продюсер Эл Хейнс

*** НАЧАЛО ПРОЕКТА ЭЛЕКТРОННОЙ КНИГИ ГУТЕНБЕРГА "ПРАКТИКА САМОВНУШЕНИЯ" ***

ПРАКТИКА САМОВНУШЕНИЯ

По МЕТОДУ of ЭМИЛЯ КУЭ

Переработанное издание

АВТОР К. ГАРРИ БРУКС

С ПРЕДИСЛОВИЕМ ЭМИЛЯ КУЭ

"Ибо какой человек знает дела человеческие, кроме духа человеческого, который в нем?"

1-Е КОРИНФЯНАМ ii. 11.

НЬЮ-ЙОРК
ДОДД, МИД И КОМПАНИЯ
1922

АВТОРСКОЕ ПРАВО 1922 ГОДА
ОТ DODD, MEAD AND COMPANY, INC.

Первая печать, май 1922 г.

Вторая печать, июнь 1922 г.

Третья печать, июнь 1922 г.

Четвертая печать, июль 1922 г.

Пятая печать, июль 1922 г.

Шестая печать, август 1922 г.

Седьмая печать, август 1922 г.

Восьмая печать, август 1922 г.

Девятая печать, сентябрь 1922 г.

Десятая печать, сентябрь 1922 г.

Одиннадцатая печать, ноябрь 1922 г.

Двенадцатая печать, ноябрь 1922 г.

Тринадцатая печать, декабрь., 1922

Четырнадцатое издание, январь 1923 г.

НАПЕЧАТАНО В США
КОМПАНИЕЙ "Куинн и Боден"
КНИЖНЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ
РАУЭЙ, НЬЮ-ДЖЕРСИ

ВСЕМ, КТО НАХОДИТСЯ В КОНФЛИКТЕ СО СВОИМ СОБСТВЕННЫМ НЕСОВЕРШЕНСТВОМ, ПОСВЯЩАЕТСЯ ЭТА НЕБОЛЬШАЯ КНИГА

ПРЕДИСЛОВИЕ К АМЕРИКАНСКОМУ ИЗДАНИЮ

Я хочу выразить особую благодарность моим американским читателям за их щедрость в отношении этой небольшой книги. Я надеюсь, что это дало им столько же поддержки и помощи, сколько они оказали мне.

В Америке, на родине стольких систем психического исцеления, возможно, даже более необходимо, чем в Европе, настаивать на отличительных чертах учения месье Куэ. Она основана не на трансцендентальных или мистических постулатах, а на простых и признанных фактах психологии. Это не значит, что она не имеет никакого отношения к религии. Напротив, она имеет очень близкое отношение. Более того, я надеюсь в будущей книге указать на его глубокое значение для христианских церквей. Но эта взаимосвязь остается невысказанной в учении М. Куэ. Силы, которые он открыл, являются частью естественного дара человеческого разума. Поэтому они доступны всем людям, независимо от приверженности или непринадлежности к какой-либо секте или вероучению.

Метод М. Куэ ни в коем случае не противоречит обычной медицинской практике. Он предназначен не для того, чтобы вытеснять ее, а для того, чтобы дополнять. Это новый союзник, приносящий ценное подкрепление в общий крестовый поход против болезней и несчастий.

Индуктированное самовнушение не включает в себя, как предположили некоторые поспешные критики, атаку на Волю. Это просто учит, что во время фактического формулирования внушений, то есть в течение нескольких минут ежедневно, воля должна находиться в состоянии покоя. В других случаях упражнение Воли поощряется; более того, нам показывают, как использовать ее должным образом, то есть без трений или пустой траты энергии.

К. Х. Б.

19 октября 1922 года.

АВТОРСКОЕ ПРЕДИСЛОВИЕ

Открытия Эмиля Куэ имеют такое важное значение для счастья и эффективности индивидуальной жизни, что долг каждого, кто знаком с ними, передать их своим собратьям.

Жизни многих мужчин и женщин лишены их истинной ценности из-за особенностей характера и изъязнов темперамента, которые, хотя и не поддаются волевым усилиям, быстро поддаются влиянию самовнушения. К сожалению, сведения об этом методе до сих пор были доступны в Англии только в довольно подробной и технической работе профессора Шарля Бодуэна и в небольшой брошюре, напечатанной частным образом месье Куэ, которая не была публично выставлена на продажу. Восполнить этот пробел и есть цель следующих страниц. Они предназначены для того, чтобы представить неспециалисту в нетехнической форме информацию, необходимую для того, чтобы он мог практиковать самовнушение для себя.

Всем читателям, желающим глубже проникнуть в теоретические основы самовнушения, рекомендуется ознакомиться с увлекательной работой профессора Бодуэна *"Внушение и самовнушение"*. Хотя на этих страницах время от времени встречаются расхождения со взглядами профессора Бодуэна, его книга остается, вне всякого сомнения, авторитетным заявлением по этому вопросу; действительно, без нее вряд ли возможно сформировать адекватное представление о масштабах самовнушения. Мой собственный долг перед ним при написании этого небольшого тома очень велик.

Я должен поблагодарить за неисчислимую доброту к самому месье Куэ. То, что он является воплощением терпения, знают все, кто общался с ним. Я также в долгу перед преподобным Эрнестом Чарльзом из Малверн Линк, который, хотя и снимает с себя ответственность за некоторые из высказанных здесь взглядов, внес много чрезвычайно ценных предложений.

С. Н. В.

МАЛВЕРН ЛИНК,
21 февраля 1922 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Материалы для этой небольшой книги были собраны мистером Бруксом во время визита, который он нанес мне летом 1921 года. Я думаю, он был первым англичанином, приехавшим в Нанси с явной целью изучить мой метод сознательного самовнушения. В ходе ежедневных визитов, длившихся несколько недель, посещая мои консультации и в частных беседах сомной, он полностью овладел методом, и мы изучили значительную часть теории, на которой он основан.

Результаты этого исследования изложены на следующих страницах. мистер Брукс умело ухватился за основные моменты и изложил их таким образом, который кажется мне простым и ясным. Приведенных инструкций вполне достаточно, чтобы позволить любому человеку практиковать самовнушение для себя, не обращаясь за помощью к кому-либо другому.

Это метод, которому должен следовать каждый — больной, чтобы получить исцеление, здоровый, чтобы предотвратить появление болезни в будущем. Практикуя его, мы можем обеспечить себе на всю жизнь отличное состояние здоровья, как ума, так и тела.

Е. COUÉ.
NANCY.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я

РАБОТАЮ В НАНСИ У КУЭ

ГЛАВА

I КЛИНИКА ЭМИЛЯ КУЭ

II НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ ЛЕЧЕНИЯ КУЭ

III ДЕТСКАЯ КЛИНИКА

II

ПРИРОДА САМОВНУШЕНИЯ

IV МЫСЛЬ - ЭТО СИЛА

V МЫСЛЬ И ВОЛЯ

III

ПРАКТИКА САМОВНУШЕНИЯ

VI ОБЩИЕ ПРАВИЛА

VII ОБЩАЯ ФОРМУЛА

VIII КОНКРЕТНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

IX КАК СПРАВИТЬСЯ С БОЛЬЮ

X САМОВНУШЕНИЕ И РЕБЕНОК

XI ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Я

ПРАКТИКА КУЭ В НЭНСИ

ГЛАВА I

КЛИНИКА ЭМИЛЯ КУЭ

Клиника Эмиля Куэ, где для лечения заболеваний применяется искусственное самовнушение, расположена в красивом саду при его доме в тихом конце улицы Жанна д'Арк в Нанси. Именно здесь я посетил его в начале лета 1921 года и впервые имел удовольствие присутствовать на одной из его консультаций.

Мы вышли в сад из его дома незадолго до девяти часов. В одном углу стояло двухэтажное кирпичное здание с широко распахнутыми окнами, впускавшими воздух и солнечный свет, — это была клиника; в нескольких ярдах от нее находилось меньшее по размеру одноэтажное сооружение, служившее залом ожидания. Под сливовыми и вишневыми деревьями, теперь

усыпанными фруктами, небольшие группы пациентов сидели на садовых скамейках, дружески болтая друг с другом и наслаждаясь утренним солнцем, в то время как другие бродили по двое и по трое среди цветов и клубничных грядок. Комната, отведенная для процедур, была уже переполнена, но, несмотря на это, нетерпеливые новички постоянно пытались проникнуть внутрь. Подоконники на первом этаже были завалены, а в дверном проеме образовалась плотная толпа. Внутри пациенты сначала заняли места, которые располагались вдоль стен, а затем заняли все свободное пространство на полу, устроившись на складных стульях. Куэ с некоторым трудом нашел мне место, и лечение немедленно началось.

Первым пациентом, к которому он обратился, был хрупкий мужчина средних лет, который в сопровождении своей дочери только что приехал из Парижа, чтобы проконсультироваться с ним. У этого человека был тяжелый случай нервного расстройства. Он ходил с трудом, и его голова, руки и ноги постоянно дрожали. Он объяснил, что если он встречал незнакомца, идя по улице, мысль о том, что последний заметит его немощь, полностью парализовывала его, и ему приходилось цепляться за любую подвернувшуюся под руку опору, чтобы не упасть. По приглашению Куэ он поднялся со своего места и сделал несколько шагов по залу. Он шел медленно, опираясь на палку; колени его были полусогнуты, а ступни тяжело волочились по земле.

Куэ подбодрил его обещанием улучшения. "Ты сеял плохие семена в своем подсознании; теперь ты посеешь хорошие семена. Сила, с помощью которой вы произвели эти дурные последствия, в будущем произведет не менее хорошие".

Следующей пациенткой была легковозбудимая, перегруженная работой женщина из ремесленного сословия. Когда Куэ поинтересовался природой ее недуга, она разразилась потоком жалоб, подробно описывая каждый симптом. - Мадам, - перебил он, - вы слишком много думаете о своих недугах и, думая о них, создаете новые.

Затем появились девушка с головными болями, юноша с воспаленными глазами и рабочий с фермы, выведенный из строя варикозным расширением вен. В каждом случае Куэ утверждал, что самовнушение должно принести полное облегчение. Затем настала очередь делового человека, который жаловался на нервозность, неуверенность в себе и навязчивые страхи.

"Когда вы узнаете метод, - сказал Куэ, - вы не позволите себе питать подобные идеи".

"Я ужасно много работаю, чтобы избавиться от них", - ответила пациентка.

"Вы утомляете себя. Чем больше усилий вы прилагаете, тем больше идей возвращается. Ты изменишь все это легко, незамысловато и, главное, без усилий".

- Я хочу, - вмешался мужчина.

"Вот тут-то ты и ошибаешься", - сказал ему Куэ. "Если вы говорите: "Я хочу что-то сделать", ваше воображение отвечает: "О, но вы не можете". Вы должны сказать: "Я собираюсь это сделать", и если это находится в области возможного, вы добьетесь успеха".

Чуть дальше была еще одна неврастеничка - девочка. Это был ее третий визит в клинику, и в течение десяти дней она практиковала метод дома. Со счастливой улыбкой и немного простительной самоуверенностью она заявила, что уже чувствует значительное улучшение. У нее прибавилось энергии, она начала наслаждаться жизнью, с аппетитом ела и крепче спала.

Ее искренность и наивный восторг помогли укрепить веру ее коллег-пациентов. Они смотрели на нее как на живое доказательство исцеления, которое должно прийти к ним самим.

Куэ продолжил задавать вопросы. От тех, кто не мог, будь то из-за ревматизма или какого-либо паралитического заболевания, пользоваться конечностью, в качестве критерия будущего прогресса требовалось прилагать максимум усилий.

Помимо гостя из Парижа, присутствовали мужчина и женщина, которые не могли ходить без опоры, и дородный крестьянин, в прошлом кузнец, которому почти десять лет не удавалось поднять правую руку выше уровня плеча. В каждом случае Куэ предсказывал полное излечение.

На этом предварительном этапе лечения слова, которые он произносил, не носили характера внушений. Это были трезвые выражения мнения, основанные на многолетнем опыте. Он ни разу не отвергал возможность излечения, хотя, учитывая, что несколько пациентов страдали органическим заболеванием на поздней стадии, он допускал его маловероятность. Однако им он обещал прекращение болей, улучшение морального состояния и, по крайней мере, замедление прогрессирования болезни. "Между тем, - добавил он, - пределы силы самовнушения еще не известны; окончательное выздоровление возможно". Во всех случаях функциональных и нервных расстройств, а также менее серьезных расстройств органической природы, он утверждал, что добросовестно применяемое самовнушение способно полностью устранить проблему.

Куэ потребовалось почти сорок минут, чтобы завершить свой допрос. Другие пациенты свидетельствовали о пользе, которую уже принесло им лечение. Женщина с болезненным отеком груди, который врач диагностировал (по мнению Куэ, ошибочно) как злокачественный, почувствовала полное облегчение менее чем через три недели лечения. Другая женщина обогатила свою обедненную кровь и увеличила свой вес более чем на девять фунтов. Мужчина был излечен от варикозной язвы, другой за один присест избавился от пожизненной привычки заикаться. Только один из бывших пациентов не сообщил об улучшении. "Месяе, - сказал Куэ, - вы прилагали усилия. Вы должны полагаться на воображение, а не на волю. Думай, что ты лучше, и ты станешь таким".

Теперь Куэ перешел к изложению теории, изложенной на следующих страницах. Здесь достаточно изложить его основные выводы, которые заключались в следующем: (1) Каждая идея, которая исключительно занимает ум, трансформируется в реальное физическое или ментальное состояние. (2) Усилия, которые мы предпринимаем, чтобы завоевать идею, прилагая всю свою волю, служат только для того, чтобы сделать эту идею более могущественной. Чтобы продемонстрировать эти истины, он попросил одну из своих пациенток, молодую женщину с анемичным видом, провести небольшой эксперимент. Она вытянула руки перед собой и крепко сцепила их вместе, переплетя пальцы, увеличивая силу хватки до тех пор, пока ее не охватила легкая дрожь. "Посмотри на свои руки, - сказал Куэ, - и подумай, что ты хотел бы разжать их, но не можешь. Теперь попробуй развести их в стороны. Потяни сильно. Ты обнаруживаешь, что чем больше ты стараешься, тем крепче они сцепляются друг с другом".

Девушка делала небольшие конвульсивные движения запястьями, действительно прилагая все усилия, чтобы с помощью физической силы разнять руки, но чем сильнее она старалась, тем сильнее становилась ее хватка, пока костяшки пальцев не побелели от напряжения. Ее руки, казалось, были сцеплены силой, неподвластной ей самой.

"А теперь подумай, - сказал Коун, - "я могу разжать руки".

Постепенно ее хватка ослабла, и в ответ на легкое натяжение сведенные судорогой пальцы разжались. Она застенчиво улыбнулась тому вниманию, которое привлекла к себе, и села.

Куэ указал, что таким образом были продемонстрированы одновременно два основных положения его теории: когда разум пациентки был заполнен мыслью "Я не могу", она на самом деле не могла разжать руки. Более того, усилия, которые она приложила, чтобы разнять их усилием воли, только еще крепче скрепили их вместе.

Теперь каждому пациенту по очереди предлагалось провести один и тот же эксперимент. Те из них, у кого было больше воображения, особенно женщины, сразу добились успеха. Одна пожилая леди была настолько поглощена мыслью "Я не могу", что не вняла просьбе думать "Я могу". С печально сморщенным лицом она сидела, пристально глядя на свои сцепленные пальцы, словно размышляя о судьбе. "Буаля, - сказал Куэ, улыбаясь, - если мадам будет упорствовать в своей нынешней идее, она больше никогда в жизни не разожмет руки".

Однако нескольким мужчинам это удалось не сразу. Бывший кузнец с искалеченной рукой, когда ему сказали подумать: "Я хотел бы разжать руки, но не могу", - без труда разжал их.

"Видите ли, - сказал Куэ с улыбкой, - это зависит не от того, что я говорю, а от того, что вы думаете. О чем ты тогда думал?

Он поколебался. - Я подумал, что, возможно, все-таки смогу их открыть.

- Совершенно верно. И, следовательно, ты мог бы. Теперь снова сожми руки. Сведи их вместе.

Когда была достигнута нужная степень давления, Куэ попросил его повторить слова: "Я не могу, я не могу..."

Когда он повторил эту фразу, контрактура усилилась, и все его усилия не привели к ослаблению хватки.

"Voilà," said Coué. - А теперь слушай. В течение десяти лет вы думали, что не можете поднять руку выше плеча, следовательно, вы не смогли этого сделать, потому что все, что мы думаем, становится правдой для нас. Теперь подумай: "Я могу это поднять".

Пациент с сомнением посмотрел на него.

"Быстрее!" Сказал Куэ властным тоном. "Думай: "Я могу, я могу!"

"Я могу", - сказал мужчина. Он предпринял нерешительную попытку и пожаловался на боль в плече.

- Бон, - сказал Куэ. - Не опускай руку. Закрой глаза и повторяй вместе со мной как можно быстрее: "Ca passe, ca passe".

С Полминуты они повторяли эту фразу вместе, говоря так быстро, что звук получался похожий на жужжание быстро вращающейся машины. Тем временем Куэ быстро погладил мужчину по плечу. По истечении этого времени пациент признал, что боль оставила его.

"А теперь хорошенько подумай, можешь ли ты поднять руку", - сказал Куэ.

Уход боли придал пациенту веру. Его лицо, которое до этого было озадаченным и недоверчивым, просветлело, когда мысль о власти овладела им. "Я могу", - сказал он категоричным тоном и без усилий спокойно поднял руку на полную высоту над головой. Какое-то время он торжествующе держал его так, пока вся компания аплодировала и подбадривала его.

Куэ потянулся к его руке и пожал ее.

- Друг мой, ты вылечился.

"C'est merveilleux", - ответил мужчина. "Полагаю, что да".

"Докажи это", - сказал Куэ. "Ударь меня по плечу".

Пациент рассмеялся и легонько похлопал его по плечу.

"Сильнее", - подбодрил его Куэ. "Ударь меня сильнее — так сильно, как только сможешь".

Его рука начала подниматься и опускаться, нанося регулярные удары, сила которых возрастала, пока Куэ не был вынужден призвать его остановиться.

"Вуаля, друг мой, ты можешь возвращаться к своей наковальне".

Мужчина вернулся на свое место, все еще не в состоянии осознать, что произошло. Время от времени он поднимал руку, словно успокаивая себя, и шептал сам себе с благоговением в голосе: "Я могу, я могу".

Чуть дальше сидела женщина, которая жаловалась на сильную невралгию. Под влиянием повторяющейся фразы "ça passe" (это проходит) боль прошла менее чем за тридцать секунд. Затем настала очередь гостя из Парижа. То, что он увидел, вселило в него уверенность; он сидел более прямо, на его щеках появился небольшой румянец, и его дрожь казалась менее сильной.

Он провел эксперимент с немедленным успехом.

"Теперь, - сказал Куэ, - ты - возделанная земля. Я могу разбрасывать семена горстями".

Сначала он заставил страдальца выпрямиться, выпрямив спину и колени. Затем он попросил его, постоянно думая: "Я могу", перенести весь свой вес на каждую ногу по очереди, медленно выполняя упражнение, известное как "топтанье на месте". Затем освободили место от стульев, и, отбросив свою трость, мужчину заставили расхаживать взад и вперед. Когда его походка стала неряшливой, Куэ остановил его, указал на его ошибку и, обновив мысль "Я могу", заставил его исправить ее. Постепенное улучшение воспламенило воображение мужчины. Он взял себя в руки. Его осанка становилась все более и более уверенной, он шел все легче, быстрее. Его маленькая дочь, вся в улыбках и счастливом самозабвении, стояла рядом с ним, выражая восторг, восхищение и поддержку. Вся компания засмеялась и захлопала в ладоши.

"После сеанса, - сказал Куэ, - ты можешь пойти побегать в моем саду".

Таким образом, Куэ продолжил свой обход клиники. Каждому пациенту, страдающему от боли, было оказано полное или частичное облегчение; тем, у кого были бесполезные конечности, в той или иной степени вернули способность использовать их. Манеры Куэ всегда были спокойно

вдохновляющими. В нем не было ни формальности, ни отношения вышестоящей личности; он относился ко всем, будь то богатые или бедные, с одинаковой дружеской заботой. Но в этих пределах он менял свой тон в соответствии с темпераментом пациента. Иногда он был тверд, иногда мягко подтрунивал. Он использовал любую возможность для небольшой юмористической подыгрыша. Можно было бы почти сказать, что он тактично поддразнивал некоторых своих пациентов, давая им понять, что их болезнь абсурдна и немного недостойна; что болеть - это странная, но предосудительная слабость, от которой они должны быстро избавиться. Действительно, это отрицание достоинства болезни является одной из характеристик этого места. Ему не воздают почестей как Грозному Монарху. Его мягко высмеивают, его ужасы выставляют второсортными, и его жертвы в конце концов смеются над ним.

Теперь Куэ перешел к формулированию конкретных предложений. Пациенты закрывали глаза, и он низким, монотонным голосом продолжал вызывать в их сознании состояния здоровья, умственного и физического, к которым они стремились. По мере того как они слушали его, их бдительность угасала, они погружались в дремотное состояние, оживляемое только яркими образами, которые он вызывал перед мысленным взором. Слабый шелест деревьев, пение птиц, низкие голоса тех, кто ждал в саду, слились в приятный фон, на котором его слова выделялись особенно ярко.

Вот что он сказал:

"Скажите себе, что все слова, которые я собираюсь произнести, будут зафиксированы, отпечатаны и выгравированы в вашем сознании; что они останутся зафиксированными, запечатленными и выгравированы там, так что без вашей воли и знания, без вашего какого-либо осознания того, что происходит, вы сами и весь ваш организм будете им подчиняться. Во-первых, я говорю вам, что каждый день, три раза в день, утром, в полдень и вечером, во время приема пищи, вы будете испытывать чувство голода; то есть вы будете испытывать то приятное ощущение, которое заставляет нас думать и говорить: "Как бы я хотел чего-нибудь съесть!" Тогда вы будете есть с отменным аппетитом, получая удовольствие от еды, но вы никогда не будете есть слишком много. Вы будете есть нужное количество, ни слишком много, ни слишком мало, и интуитивно будете знать, когда наедитесь досыта. Вы будете тщательно пережевывать пищу, превращая ее в однородную пасту, прежде чем проглотить. В этих условиях вы хорошо переварите ее и поэтому не почувствуете никакого дискомфорта ни в желудке, ни в кишечнике. Усвоение будет произведено идеально, и ваш организм наилучшим образом использует пищу для выработки крови, мышц, силы, энергии, одним словом — Жизни.

"Поскольку вы правильно переварили свою пищу, выделительные функции будут выполняться нормально. Это будет происходить каждое утро, сразу после пробуждения, и вам не придется прибегать к каким-либо слабительным лекарствам или искусственным средствам любого рода.

"Каждую ночь ты будешь засыпать в тот час, в который пожелаешь, и будешь продолжать спать до того часа, в который пожелаешь проснуться следующим утром. Ваш сон будет спокойным, безмятежным и глубоким, его не потревожат дурные сны или нежелательные состояния тела. Вы можете видеть сны, но ваши сны будут приятными. Проснувшись, вы будете чувствовать себя хорошо, бодрыми, бодрыми, готовыми к выполнению дневных задач.

"Если в прошлом вы были подвержены депрессии, унынию и меланхолическим предчувствиям, отныне вы будете свободны от подобных неприятностей. Вместо того чтобы быть капризным, тревожным и подавленным, вы будете жизнерадостны и счастливы. Вы будете счастливы, даже если у вас нет особых причин для этого, точно так же, как в прошлом вы были без веской причины несчастливы. Я говорю вам даже, что если у вас есть серьезная причина для беспокойства или депрессии, вы не будете таковыми.

"Если вы были нетерпеливы или вспыльчивы, вы больше не будете ничем подобным; напротив, вы всегда будете терпеливы и владеете собой. События, которые раньше вас раздражали, оставят вас совершенно спокойными и невозмутимыми.

"Если вас иногда преследовали злые и нездоровые идеи, страхи или фобии, эти идеи постепенно перестанут занимать ваш разум. Они растают, как облако. Как сон исчезает, когда мы просыпаемся, так и эти тщетные образы исчезнут.

Я добавлю, что все ваши органы выполняют свою работу идеально. Ваше сердце бьется нормально, и циркуляция крови происходит так, как должно. Легкие выполняют свою работу хорошо. Желудок, кишечник, печень, желчные протоки, почки и мочевой пузырь - все они выполняют свои функции правильно. Если в настоящее время какой-либо из названных органов вышел из строя, нарушение будет уменьшаться день ото дня, так что в течение короткого промежутка времени оно полностью исчезнет, и орган возобновит свое нормальное функционирование.

"Далее, если в каком-либо органе есть структурное повреждение, с этого дня оно будет постепенно восстанавливаться и за короткий период будет полностью восстановлено. Это будет так, даже если вы не будете знать о существовании проблемы.

"Я должен также добавить — и это чрезвычайно важно, — что если в прошлом вам не хватало уверенности в себе, это недоверие к себе постепенно исчезнет. Вы будете уверены в себе; я повторяю, *у вас будет уверенность*. Ваша уверенность будет основана на знании огромной силы, которая находится внутри вас, с помощью которой вы можете выполнить любую задачу, одобренную вашим разумом. С этой уверенностью вы сможете делать все, что пожелаете, при условии, что это разумно, и все, что входит в ваши обязанности.

"Когда вам нужно выполнить какую-либо задачу, вы всегда будете думать, что это легко. Такие слова, как "трудно", "невозможно", "я не могу", исчезнут из вашего словарного запаса. Их место займет такая фраза: "Это легко, и я могу". Итак, считая вашу работу легкой, даже если она трудна для других, она станет легкой и для вас. Ты сделаешь это легко, без усилий и усталости".

За этими общими предложениями последовали конкретные предложения, касающиеся особых недугов, от которых страдали пациенты Куэ. Рассматривая каждого пациента по очереди, он позволял своей руке слегка касаться голов страдальцев, одновременно представляя их умы здоровьем и энергией, которыми они вскоре будут наделены. Так, женщине с изъязвленной ногой он сказал следующее: "Отныне ваш организм будет делать все необходимое, чтобы вернуть вашей ноге совершенное здоровье. Она быстро заживет; ткани восстановят свой тонус; кожа станет мягкой и здоровой. За короткий промежуток времени ваша нога станет энергичной и окрепшей и в будущем всегда будет оставаться такой ". Таким образом, каждая особая жалоба сопровождалась несколькими соответствующими фразами. Когда он закончил и пациентов

попросили открыть глаза, по палате пронесся слабый вздох, как будто они неохотно пробуждались от восхитительного сна.

Теперь Куэ объяснял своим пациентам, что он не обладает целительными способностями и никогда в жизни не исцелял людей. Они носили в себе инструмент собственного благополучия. Результаты, которые они увидели, были результатом реализации собственных мыслей каждого пациента. Он был просто агентом, внедряющим идеи здоровья в их умы. Отныне они могли и должны были быть вершителями своей собственной судьбы. Затем он попросил их повторить, на условиях, которые будут определены позже, фразу, с которой ассоциируется его имя: "День ото дня, во всех отношениях, я становлюсь все лучше и лучше".[1]

Сеанс подошел к концу. Пациенты встали и столпились вокруг Куэ, задавая вопросы, благодаря его, пожимая ему руку. Некоторые заявляли, что они уже вылечились, некоторые - что им намного лучше, другие - что они уверены в излечении в будущем. Это было так, как будто бремя депрессии упало с их плеч. Те, кто входил с раздавленными и угнетенными умами, выходили с надеждой и оптимизмом, сияющими на их лицах.

Но Куэ отмахнулся от этих слишком настойчивых поклонников и, подозревая трех пациентов, которые не могли ходить, повел их в угол сада, где под ветвями фруктовых деревьев проходила посыпанная гравием дорожка. Еще раз запечатлев в их умах мысль о силе и владычестве, Он побудил каждого пройти по этому пути без поддержки. Теперь Он предложил им бежать. Они колебались, но он настаивал, говоря им, что они могут бежать, что они должны бежать, что им стоит только поверить в свои собственные силы, и их мысли воплотятся в действии.

Они начали довольно неуверенно, но Куэ последовал за ними, настойчиво подбадривая. Они начали поднимать головы, отрывать ноги от земли и бежать с большей свободой и уверенностью. Повернув в конце тропинки, они вернулись в приличном темпе. Их движения не были элегантными, но люди, которым за пятьдесят, редко бывают элегантными бегунами. Это было удивительное зрелище - видеть этих троих страдальцев, которые дохромали до клиники на палках, а теперь неслись по земле со скоростью полных пяти миль в час и от души смеялись над собой на бегу. Собравшаяся толпа пациентов разразилась спонтанным одобрением, и Куэ, скромно ускользнув, вернулся к новой компании страждущих, ожидавших его внутри.

[1] Приведенный здесь перевод формулы Куэ немного отличается от того, который был популяризирован в Англии во время его визита в ноябре 1921 года. Приведенная выше, однако, английская версия, которую он считает наиболее подходящей.

ГЛАВА II

НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ КУЭ

Чтобы дать читателю лучшее представление о результатах, к которым приводит индуцированное самовнушение, я опишу здесь еще несколько случаев, свидетелем которых я сам был в какой-то степени, а затем позволю некоторым пациентам Куэ говорить самим за себя посредством их писем.

На одной из утренних консультаций, которую я впоследствии посетила, была женщина, которая в течение пяти лет страдала диспепсией. Проблема в последнее время стала настолько острой, что даже молочная диета, на которую она теперь перешла, причиняла ей крайний дискомфорт. В результате она стала чрезвычайно худой и малокровной, была вялой, легко уставала и страдала депрессией. В начале процесса рассказы нескольких пациентов о полученном ими облегчении, казалось, поразили ее воображение. Она с живым интересом следила за замечаниями Куэ, оживленно отвечала на его вопросы и от души смеялась над забавными эпизодами, которыми перемежались слушания. Около пяти часов того же дня я случайно сидел с Куэ, когда эта женщина попросила о встрече с ним. Сияя от удовлетворения, ее провели в комнату. Она сообщила, что, выйдя из клиники, она отправилась в ресторан в городе и заказала завтрак "шведский стол". Она добросовестно отведала все блюда, от закусок до "кафе нуар". Ужин закончился в 1.30, и до сих пор она не испытывала ни малейшего дискомфорта. Несколько дней спустя эта женщина вернулась в клинику и сообщила, что диспепсия не проявляла признаков повторного появления; что ее здоровье и настроение улучшаются и что она считает себя вылеченной.

В другом случае один из пациентов пожаловался на астму. Пароксизмы нарушали его ночной сон и не позволяли выполнять любую работу, требующую напряжения. Подъем по лестнице был медленным процессом, сопровождавшимся значительными страданиями. Эксперимент с руками был проведен настолько успешно, что Куэ заверил его в немедленном облегчении.

"Прежде чем ты уйдешь, - сказал он, - ты побегаешь вверх и вниз по этой лестнице, не испытывая никаких неудобств".

В конце консультации, под влиянием внушения "Я могу", пациент сделал это без труда. В ту ночь болезнь повторилась в легкой форме, но он продолжал посещать клинику и выполнять упражнения дома, и в течение двух недель астма, наконец, оставила его.

Среди других пациентов, с которыми я беседовал, был молодой человек, страдающий искривлением позвоночника. Он посещал клинику в течение четырех месяцев и практиковал метод дома. Врач заверил его, что позвоночник постепенно принимает нормальное положение. Девушка двадцати двух лет с детства страдала эпилептическими припадками, которые повторялись с интервалом в несколько недель. С момента ее первого визита в клинику шесть месяцев назад припадки прекратились.

Но самым убедительным свидетельством силы Индуцированного Самовнушения являются показания самих пациентов. Вот несколько выдержек из писем, полученных Куэ:

"В возрасте шестидесяти трех лет, более тридцати лет страдавший астмой и всеми сопутствующими ей осложнениями, я провел три четверти ночи, сидя на своей кровати и вдыхая дым противоастматических порошков. Страдая от почти ежедневных приступов, особенно в холодное и сырое время года, я не мог ходить — я даже не мог *спуститься с холма*.

Теперь у меня бывают великолепные ночи, и я убрала порошки в ящик стола. Без малейших колебаний я могу подняться на первый этаж".

D. (Mont de Marsan.)
15 December, 1921.

"Вчера я действительно почувствовала себя лучше, то есть у меня спала температура, поэтому я решила вернуться к своему врачу, которого я не видела с лета. Обследование показало, что аппендикс в норме. С другой стороны, мочевого пузыря все еще болит, но уже лучше. Во всяком случае, в настоящее время нет вопроса об операции, которая меня так беспокоила. Я убежден, что полностью вылечу себя".

Доктор медицины (Мюлуз.)
24 сентября 1921 года.

"У меня есть для вас очень хорошие новости о вашей наркоманке — она вылечилась и сама заявляет об этом всем, кто готов слушать. Вчера она сказала мне, что за четырнадцать лет она не пила так долго, как в последнее время, и что ее так сильно удивляет, так это то, что ей не приходилось бороться со своим желанием; она просто не чувствовала потребности в выпивке. Кроме того, ее сон по-прежнему великолепен. Она становится все более и более спокойной, несмотря на то, что несколько раз ее хладнокровие подвергалось серьезным испытаниям. Короче говоря, она изменилась. Но что впечатляет меня больше всего, так это тот факт, что, когда она воспользовалась вашим методом, она подумала, что ее терпение на исходе, и в случае, если это не принесет ей пользы, решила покончить с собой (однажды она уже пыталась это сделать)".

П. (парижский врач.)
1 февраля 1922 г.

"В течение восьми лет я страдала от выпадения матки. Я пользовался вашим методом Самовнушения в течение последних пяти месяцев и теперь полностью вылечился, за что не знаю, как вас и благодарить".

С. (Тул.).[1]

"У меня есть сын, который вернулся из Германии очень анемичным и страдает от ужасной депрессии. Он ненадолго навестил вас, и сейчас чувствует себя настолько хорошо, насколько это возможно. Пожалуйста, примите мою искреннюю благодарность. У меня также есть маленькая кузина, которую вы вылечили. У него было нервное заболевание, ион, так сказать, перестал осознавать, что происходит вокруг. Сейчас он полностью излечен".

С. Э. (Circourt, Вогезы.)
19 октября 1921 года.

"Мы с женой ждали почти год, чтобы поблагодарить вас за чудесное излечение, которого добился ваш метод. Очень сильные приступы астмы, от которых страдала моя жена, полностью исчезли после вашего визита к нам прошлой весной. Первые несколько недель моя жена испытывала временное угнетение и даже начало приступа, который, однако, она смогла предотвратить в течение нескольких минут, практикуя самовнушение.

Несмотря на свое огромное желание поблагодарить вас как можно скорее, моя жена пожелала придать больший вес своему свидетельству, подождав почти год. Но тяжелое время для астмы не принесло ни малейшего намека на те ужасные приступы, от которых вы ее спасли".

Й. Х. (Саарбрюк.)
23 декабря 1921 года.

"Все болезненные симптомы, от которых я раньше страдал, исчезли. Раньше мне казалось, что у меня на мозгу железная полоса, которая, казалось, раскалилась докрасна; вдобавок к этому у меня была изжога и плохие ночи со страшными снами; кроме того, я был подвержен тяжелым нервным припадкам, которые продолжались месяцами. Я чувствовал себя так, словно в бока моей головы и затылок вбивали колышки, и когда я чувствовал, что больше не могу выносить эти мучения, возникало ощущение, что мой мозг заворачивают в одеяло. Все эти боли приходили и уходили. Иногда у меня была одна, иногда другие. Были случаи, когда мне хотелось умереть —

мои страдания были такими острыми, и мне приходилось бороться с этой мыслью с большой твердостью.

Наконец, проведя пять недель в Нанси, посещая ваши любезные сеансы, я извлек пользу настолько, что могу вернуться домой в состоянии нормального здоровья".

N. (Pithiviviers le Vieil.)

16 August, 1921.

"После четырех операций на левой ноге по поводу местного туберкулеза я снова стал жертвой той же неприятности 1 сентября 1920 года. Несколько врачей, с которыми я консультировался, заявили о необходимости новой операции. Мою ногу предстояло вскрыть от колена до лодыжки, и в случае неудачи операции ничего не оставалось, кроме ампутации.

Услышав о ваших исцелениях, я впервые пришел к вам 6 ноября 1920 года. После сеанса я сразу почувствовал себя немного лучше. Я в точности следовала вашим инструкциям, посетив вас три раза. В третий раз я смогла сказать вам, что полностью выздоровела".

Л. (Херни, Лотарингия.)

"Я рад сообщить вам, что косточка большого пальца стопы, которая была у меня на ноге и которая выросла до значительных размеров и причиняла мне самую острую боль более пятнадцати лет, исчезла".

L. G. (Caudéran, Gironde.)

"Я не могу уехать из Франции, не сообщив вам, как я благодарен за огромную услугу, которую вы оказали мне и моим близким. Жаль только, что я не встретил вас много лет назад. Практически на протяжении всей моей карьеры моим проклятием было отсутствие постоянного самоконтроля.

Временами меня обвиняли в том, что я почти гениален, но за этим следовали периодические рецидивы в состояние полумбезительности и потакания своим желаниям.

Я сделал все возможное, чтобы разрушить великолепное телосложение, и впустую растратил данные мне способности. За несколько коротких дней вы сделали меня — и я чувствую себя постоянно — хозяином самого себя. Как я могу в достаточной мере отблагодарить вас?

Быстрота моего полного излечения, возможно, была вызвана тем, что в то время я считал досадной случайностью. Поскользнувшись на заснеженных ступеньках поезда при выходе, я сильно растянул правое колено. За завтраком, перед тем как нанести вам мой первый визит, один из моих гостей сказал мне: "Расскажите об этом месье Куэ. Он все уладит".

Я рассмеялся и сказал "Умф!" про себя, и больше для забавы, чем что-либо другое. Я помню, как вы заметили: "Это ерунда", - и перешли к более серьезной части нашего разговора, предшествующей началу вашей лекции перед собравшимися пациентами.

Мне стало более чем интересно, и когда в конце вы внезапно обернулись и спросили меня: "Как твое колено?" (не имея в виду колени в частности), и я обнаружил, что колена там *нет*, я снова рассмеялся, как и те, кто видел, как я, прихрамывая, вошел в твою комнату; но на этот раз я рассмеялся от чувства растерянности и зарождающейся веры. Эту веру ты очень скоро прочно внедрил в меня".

Г. Х. (Лондон).

11 января 1922 г.

[1] Это письмо вместе с двумя цитатами на странице 34 перепечатано из *Бюллетеня Лотарингского общества прикладной психологии* за апрель 1921 года. Они были получены Куэ в течение предыдущих трех месяцев. Остальные письма были переданы мне Куэ в частном порядке, и на них указаны их первоначальные даты.

ГЛАВА III

ДЕТСКАЯ КЛИНИКА

В разных частях Франции небольшая группа рабочих, набранных почти исключительно из числа бывших пациентов, пропагандирует идеи Эмиля Куэ с успехом, который почти соперничает с успехом их учителя. Среди этих помощников нет никого более преданного и в высшей степени

успешного, чем мадемуазель. Кауфмант. Именно она на момент моего визита руководила детским отделением клиники Нанси.[1]

Пока Куэ проводил свои консультации на первом этаже, можно было видеть, как молодые матери по двое и по трое с младенцами на руках поднимались на верхний этаж, где разыгрывалась небольшая драма, совсем не похожая на то, что происходило внизу.

В большой комнате, украшенной яркими картинами и заставленной игрушками, широким кругом сидели несколько молчаливых молодых женщин. Их больные дети лежали у них на руках или играли у их ног. Вот ребенок, чья жизнь была прервана в самом начале наследственной болезнью — маленький комочек кожи и костей с конечностями, похожими на бамбуковые трости. Другой лежал неподвижно, с закрытыми глазами и мертвенным лицом, словно страстно желая вернуться в тот мир, из которого пришел. Маленький калека волочил за собой искалеченную ногу, пытаясь ползти, а рядом пятилетний ребенок молотил воздух своими тонкими ручками в изнуряющем нервном припадке. Присутствовали также дети постарше, страдающие заболеваниями глаз и ушей, эпилепсией, рахитом, любым из заболеваний, серьезных или незначительных, которым подвержена растущая жизнь.

В центре этого круга сидела молодая женщина с темными волосами и добрым пронизательным лицом. На коленях у нее был маленький мальчик четырех лет с косолапостью. Нежно поглаживая ногу, с которой был снят неуклюжий ботинок, она напевно, вперемежку с ласковыми фразами, рассказывала о быстром улучшении, которое уже началось и скоро завершится. Стопа становилась лучше; суставы становились более гибкими и сгибались с большей легкостью; мышцы развивались, сухожилия придавали стопе правильную форму и делали ее прямой и сильной. Вскоре это станет совершенно нормальным явлением; малыш будет ходить и бегать, играть с другими детьми, прыгать через обруч. Он будет ходить в школу и учить уроки, будет умным и восприимчивым. Она также сказала ему, что он растет послушным, веселым, добрым к другим, правдивым и смелым. Маленький мальчик обнял ее одной рукой за шею и слушал со спокойной улыбкой. Лицо его было вполне довольным; он получал удовольствие.

В То Время Как Мадемуазель Таким образом Kauffmant занимался, женщины сидели молча наблюдать за ней пристально, каждый может мысленно видеть ее собственный малыш обладает такими качествами, как изображено. Дети вели себя тихо, кто-то мечтательно слушал, кто-то безмятежно играл с игрушкой. За исключением редких советов, мадемуазель была к ним совершенно равнодушна. Все ее внимание было приковано к ребенку у нее на коленях; ее мысли текли к нему непрерывным потоком, уносимые потоком любви и сострадания, ибо она посвятила свою жизнь детям и любит их, как своих собственных. Атмосфера в комнате больше напоминала церковь, чем больницу. Матери, казалось, оставили свои печали снаружи. На их лицах в разной степени читалось выражение спокойной уверенности.

Когда это лечение продолжалось около десяти минут, мадемуазель Дж. Кауфмант вернула ребенка матери и, дав ей несколько советов, обратилась к следующему пациенту. Этому младенцу было меньше двенадцати месяцев. Несмотря на то, что он не страдал каким-либо конкретным заболеванием, он постоянно болел. Его вес был ниже нормы, различные продукты питания были безуспешно испробованы, и рекомендации врача не привели к улучшению. Мадемуазель вернулась на свое место с ребенком на коленях. Некоторое время ласки, которым подвергали голову и тело ребенка, продолжались в тишине. Затем она заговорила с ним. Ее

речь состояла не из связных предложений, как у старшего ребенка, который научился говорить, а из невнятных заверений, как будто ее мысли бессознательно принимали форму слов. Эти рекомендации были более общими, чем в предыдущем случае, и касались аппетита, пищеварения, ассимиляции, а также желаемых умственных и моральных качеств. Ласки продолжались около десяти минут, речь была прерывистой, затем младенца вернули матери, и мадемуазель переключила свое внимание на другого маленького страдальца.

С пациентами, которые еще недостаточно взрослые, чтобы говорить, мадемуазель Кауфмант иногда полагается только на ласку. По-видимому, он передает мысли о здоровье достаточно сильно, чтобы склонить чашу весов в сознании ребенка в сторону здоровья. Но все матери разговаривают со своими детьми задолго до того, как те понимают используемые ими слова, и мадемуазель Дж. Кауфмант, чье отношение по сути является материнским, оставляет за собой такое же право. Она не придерживается жестких правил; если она хочет говорить вслух, она делает это, даже если ребенок не может уловить смысл ее слов.

Возможно, в этом секрет ее успеха: ее метод пластичен, как умы, с которыми она работает. Материал Куэ - разум взрослого человека - более стабилен. Это требует четкого метода и оставляет меньше возможностей для адаптации; но цель мадемуазель. Главная задача - наполнить ребенка изнутри и окутать его снаружи созидательными мыслями о здоровье и радости. Для достижения этой цели она использует все средства, которые в ее силах. От самого ребенка, как только он становится достаточно взрослым, чтобы говорить, требуется повторять утром и вечером общую формулу: "День ото дня, во всех отношениях, я становлюсь все лучше и лучше". Если он прикован к постели, рекомендуется повторить это в любое время и вносить предложения о здоровье, аналогичные тем, которые были сформулированы на сеансах. Никаких специальных указаний относительно того, как это должно быть сделано, не дается. Подробные инструкции привели бы только к некоторым осложнениям. Воображение, способность притворяться, от природы сильна и активна у всех детей, и интуитивно они используют ее в своих самовнушениях. Более того, они неосознанно подражают тону и манерам своей наставницы.

Но центром вселенной ребенка является мать. Любая система, которая не использовала бы ее влияние, потеряла бы своего самого могущественного союзника. В течение дня матери рекомендуется подавать пример жизнерадостности и уверенности в себе, упоминать о болезни только в терминах поощрения — таким образом обновляя в сознании ребенка перспективу выздоровления — и по возможности исключать все угнетающие влияния из его окружения. Ночью она обязана входить в спальню ребенка, не будя малыша, и нашептывать хорошие советы ему на ушко. Таким образом, мадемуазель Кауфмант концентрирует множество средств для достижения одного и того же результата. В этом ей помогает чрезвычайная восприимчивость детского ума и отсутствие той массы пагубных спонтанных внушений, которые в сознании взрослого человека должны быть нейтрализованы и преобразованы. Таким образом, именно у детей можно ожидать наиболее обнадеживающих результатов. Я приведу три случая, которые я сам расследовал, чтобы показать, какие результаты дала мадемуазель. Кауфмант получает:

Маленькая девочка родилась без дара зрения. Органы зрения были целы, но она не могла поднять веки и поэтому оставалась практически слепой до седьмого года жизни. Затем мать привела ее к мадемуазель Дж. Кауфмант. После двухнедельного лечения ребенок начал

моргать; постепенно это действие участилось, и через месяц после начала лечения она могла видеть достаточно хорошо, чтобы самостоятельно ориентироваться на улицах. Когда я увидел ее, она научилась различать цвета — как доказали мои собственные эксперименты — и действительно играла в мяч. Подробности предоставлены мадемуазель Дж. Показания Кауфманта были подтверждены матерью.

Родился ребенок, отец которого, больной туберкулезом, умер во время беременности матери. Из пяти братьев и сестер ни один не дожил до первого года. Врачи, к которым был доставлен ребенок, не давали никакой надежды на его жизнь. Однако он дожил до двухлетнего возраста, но был искалечен и почти ослеп, в дополнение к внутренним слабостям. Затем его привезли к мадемуазель. Кауфмант. Три месяца спустя, когда я увидел его, от его проблем не осталось ничего, кроме легкого косоглазия и скованности в одном из коленных суставов. Эти условия тоже быстро ухудшались.

Другой ребенок, примерно девяти лет, также от родителей, больных туберкулезом, был помещен на ее лечение. Одна нога была на полтора дюйма короче другой. После нескольких месяцев лечения это несоответствие почти исчезло. У того же ребенка была рана, также туберкулезного происхождения, на пояснице, которая зажила за несколько недель и полностью исчезла, когда я ее увидел.

В каждом из вышеперечисленных случаев общее состояние здоровья значительно улучшилось. Ребенок прибавил в весе, был жизнерадостным и сообразительным даже в тяжелых условиях выздоровления в бедной семье, а по характеру и склонностям полностью реализовал сформулированные для него рекомендации.

После предложения Мадмуазель Kauffmant применяются по отдельности, матери было разрешено въехать и покинуть клинику в любое время по своему усмотрению. Мадемуазель присутствовала в определенные дни каждую неделю, но это не было итогом ее трудов. Большую часть своего свободного времени она проводила, навещая малышей в их собственных домах. С этой миссией милосердия она проникала в самые грязные дома, в беднейшие трущобы. Мне удалось сопровождать ее в нескольких из этих визитов, и я видел, что ее везде принимали не только радушно, но и с уважением, сродни благоговейному трепету. Ее считали, почти так же, как и самого Куэ, чудотворцем. Но репутация и Куэ, и мадемуазель. Кауфмант опирается даже на более широкую основу, чем самовнушение, а именно на их великодушие.

Они поставили не только свои личные средства, но и всю свою жизнь на службу другим. Ни один из них никогда не берет ни копейки за проводимое ими лечение, и я никогда не видел, чтобы Куэ отказывался проводить лечение, в какой бы неудобный момент об этом ни попросил пациент. Слава об этой школе теперь распространилась по всем уголкам не только Франции, но и Европы и Америки. Работа Куэ приобрела такие масштабы, что его время часто отнимается по пятнадцать-шестнадцать часов в день. Сейчас ему приближается семидесятилетний возраст, но благодаря целебной силе его собственного метода он способен выполнять свою работу без каких-либо признаков усталости и без того, чтобы даже тень жалобы омрачала его обычную жизнерадостность. На самом деле, он является живым памятником эффективности Индуцированного самовнушения.

Будет видно, что Индуцированное самовнушение - это метод, с помощью которого разум может воздействовать непосредственно на себя и на тело, чтобы произвести любые улучшения в

разуме, которые мы пожелаем. То, что это эффективно и успешно, должно быть очевидно из того, что было сделано ранее. Из всех возникающих вопросов наиболее актуальным с точки зрения обычного человека, кажется, является следующий — Необходим ли суггестор? Должен ли человек подчиняться влиянию какого-то другого человека или же он может с таким же успехом использовать это мощное средство оздоровления в уединении своей собственной комнаты?

Собственное мнение Куэ уже цитировалось. Индуцированное самовнушение *не* зависит от посредничества другого человека. Мы можем практиковать это для себя так, чтобы другие даже не подозревали о том, что мы делаем, и посвящать этому не более нескольких минут в день.

Вот несколько цитат из писем, написанных теми, кто сам практиковал это на себе.

"Вот уже много лет ревматическое правое плечо не позволяет мне спать на правом боку, и это серьезно влияет на использование моей правой руки, причем все чаще. Массажистка сказала мне, что она не смогла добиться постоянного улучшения, так как наблюдалась грануляция суставов и очаг поражения. Два дня назад я вдруг понял, что это плечо меня больше не беспокоит и что я сплю на этом боку без какой-либо боли. Теперь у меня исчезло всякое ощущение ревматизма в этом плече, и я могу отодвинуть правую руку так же далеко, как и другую, без малейшей боли или дискомфорта. Я не применял никаких средств и не делал ничего, что могло бы привести к таким результатам, за исключением моей практики Куэ".

Лос-Анджелес (Сидмут, Девон).
1 Января 1922 года.

"По моему совету одна моя знакомая, которая болела добрых десять лет, прочитала *"Мэтра вечной памяти"*. Я подбадривал ее, как мог, и через месяц она преобразилась. Ее муж, вернувшись из долгого путешествия, не мог поверить своим глазам. Эта женщина, которая никогда не вставала до полудня, которая никогда не отходила от камина, от которой отказались врачи, теперь выходит на улицу в 10 часов утра даже в самый сильный мороз. Другие друзья с нетерпением ждут возможности прочитать вашу брошюру.

Лос-Анджелес (Париж).
17 декабря 1921 года.

"Меня очень интересует ваш метод, и после вашей лекции я каждый вечер и каждое утро повторяю вашу маленькую фразу. Раньше мне приходилось принимать таблетки каждый вечер, но теперь мой запор излечен, и в таблетках больше нет необходимости. Моей жене тоже намного лучше во всех отношениях. У нас обоих есть по куску бечевки с двадцатью узлами.

Х. (лондонский врач).
7 Января 1922 года.

"Ваш метод с каждым днем приносит мне все больше пользы. Я не знаю, как отблагодарить вас за то счастье, которое я сейчас испытываю. Я никогда не перестану повторять эту маленькую фразу".

Э. Б. Гивен (Бельгия).
23 ноября 1921 года.

"Я следовал вашим принципам в течение нескольких месяцев и избавился от ужасного состояния неврастения, которое привело в отчаяние трех моих врачей".

Г. (Angoulême).
23 Января 1922 года.

"Моя подруга мисс К. полностью вылечила себя от ревматизма плеча и колена за очень короткое время, а затем обратила внимание на свое зрение.

Она носила очки в течение 30 лет, и ее левый глаз был гораздо более близоруким, чем правый. Когда она начинала, то могла читать (без очков и левым глазом) только тогда, когда книга почти касалась ее лица. За шесть недель она расширила поле зрения, так что теперь видела левой стороной так же далеко, как раньше правой. Между тем правая сторона также улучшилась. Она измеряла расстояния каждую неделю, и когда была здесь несколько дней назад, сказала мне, что за три дня прибавила 4 сантиметра левым глазом и 6 сантиметров правым. Она сделала это сама".

Г. (Лондон).
5 Января 1922 года.

[1] С этого времени (июль 1921 г.) клиника была в некоторых отношениях реорганизована, и мадемуазель. Сейчас Кауфмант занимается своей работой самостоятельно.

II

ПРИРОДА САМОВНУШЕНИЯ

ГЛАВА IV

МЫСЛЬ - ЭТО СИЛА

Самовнушение - это не псевдорелигия, подобная христианской науке или "Новой мысли". Это научный метод, основанный на открытиях психологии. Традиционная психология рассматривалась непрофессионалом, не без некоторой причины, как скучная и, казалось бы, бесполезная классификация наших сознательных способностей. Но за последние двадцать пять лет наука претерпела большие изменения. В ней произошла революция, которая, по-видимому, вызовет революцию, столь же глубокую, в более широких пределах нашей обычной жизни. От озабоченности сознательным оно перешло к Бессознательному (или подсознательной деятельности), к обширной области ментальной активности, которая существует вне круга нашего осознания. Поступая таким образом, он ухватился за самые корни самой жизни, ощупью добрался до тех глубин, где "жизненная сила", *elan vital*, касается нашего индивидуального существа. К чему это может привести в будущем, мы можем только смутно догадываться. Подобно тому, как открытие Америки изменило баланс сил в Старом Свете, сместив его на запад, к берегам Атлантики, так и открытию и исследованию Бессознательного, похоже, суждено изменить баланс человеческой жизни.

Очевидно, что здесь не место приступать к обсуждению вопроса такой чрезвычайной сложности. Исследование Бессознательного само по себе является наукой, в которой различные школы мысли стремятся отделить фактическую основу от конфликтующих и ежедневно меняющихся теорий. Но есть определенная совокупность фактов, подтвержденных экспериментально, с которыми согласны авторитетные ученые, и из них мы приводим несколько особенностей, которые непосредственно интересуют нас как изучающих самовнушение.

Бессознательное - это хранилище памяти, где каждое впечатление, которое мы получаем с самого раннего младенчества и до последнего часа жизни, записывается с мельчайшей точностью. Эти воспоминания, однако, не являются инертными и неподвижными, подобно отметинам на вулканических пластинках граммофона; они жизненно активны, каждая из них образует нить в структуре нашей личности. Сумма всех этих впечатлений и есть сам человек, эго, форма, посредством которой индивидуализируется общая жизнь. Внешний человек - всего лишь маска; истинное "я" пребывает за завесой Бессознательного.

Бессознательное также является источником энергии. В нем доминируют чувства, а чувства - это сила, которая движет нашей жизнью. Она обеспечивает энергией сознательные мысли и действия, а также выполнение жизненно важных процессов в организме.

Наконец, Бессознательное играет роль наблюдателя за нашими физическими процессами. Пищеварение, ассимиляция, циркуляция крови, деятельность легких, почек и всех жизненно важных органов контролируются с его помощью. Наш организм - это не заводная машина, которая, будучи заведенной, будет работать сама по себе. Ее процессы во всей их сложности контролируются разумом. Однако эту работу выполняет не интеллект, а Бессознательное. Интеллект все еще пребывает в ужасе перед проблемой человеческого тела, теряясь, подобно Паскалю, в глубинах анализа, и каждое открытие лишь раскрывает новые глубины тайны. Но Бессознательное, кажется, знакомо с этим во всех деталях.

Можно добавить, что Бессознательное никогда не спит; во время сна сознания оно кажется более бдительным, чем в часы бодрствования.

По сравнению с ними силы сознательного разума кажутся почти незначительными. Полученное из Бессознательного в процессе эволюции, сознание является, так сказать, преддверием, где грубые энергии Бессознательного отбираются и адаптируются для воздействия на внешний мир. В прошлом мы неоправданно преувеличивали важность сознательного интеллекта. Утверждать, что это открытия цивилизации, - значит путать инструмент с действующим лицом, приписывать зрение биноклю, а не глазу за ним. Однако ценность сознательного разума не следует недооценивать. Это машина величайшей ценности, средоточие разума, социальных инстинктов и моральных концепций. Но это *is* машина, а не двигатель и даже не инженер. Она не обеспечивает ни материала, ни мощности. Они предоставляются Бессознательным.

Эти два слоя психической жизни находятся в постоянном взаимодействии друг с другом. Точно так же, как все сознательное проходит свой предварительный этап в Бессознательном, так и каждая сознательная мысль спускается в низший слой и там становится элементом нашего существа, принимая участие в Бессознательной энергии и играя свою роль в контроле и определении наших ментальных и телесных состояний. Если это здоровая мысль, тем лучше для нас; если это болезненная мысль, тем хуже для нас. Именно это превращение мысли в элемент нашей жизни мы называем Самовнушением. Поскольку это нормальная часть деятельности ума, нам не составит труда найти доказательства этого в нашем повседневном опыте.

Идя по улице в мрачном расположении духа, вы встречаете жизнерадостного знакомого. Один только вид его добродушной улыбки действует на вас как тонизирующее средство, и когда вы поболтаете с ним несколько минут, ваша мрачность исчезнет, уступив место жизнерадостности и уверенности. Что привело к этому изменению?— Не что иное, как идея в вашем собственном уме. Когда вы наблюдали за его лицом, слушали его добродушный голос, замечали игру его

улыбки, ваше сознание было занято идеей жизнерадостности. Эта идея, будучи перенесенной в Бессознательное, стала реальностью, так что без каких-либо логических оснований вы стали жизнерадостными.

Мало кто, особенно молодежь, не знаком с эффектом, производимым слушанием или чтением историй о привидениях. Скажем, вы провели вечер в доме друга, слушая ужасающие истории о привидениях. Поздно вечером вы покидаете круг у камина, чтобы отправиться домой. Состояния страха, запечатленные до того, как ваш разум осознал себя, проявились в вашем бессознательном. Вы осторожно ступаете по темным местам, спешите мимо церковного двора и чувствуете явное облегчение, когда в поле зрения появляются огни дома. Это старая дорога, по которой вы так часто шли с совершенным хладнокровием, но ее радостные ассоциации упускаются из виду, а самые обычные объекты окрашиваются в цвет ваших субъективных состояний. Самовнушение не может превратить сообщение в призрак, но если вы очень впечатлительны, оно настолько исказит ваши сенсорные впечатления, что обычные звуки покажутся вам наполненными сверхъестественным значением, а повседневные предметы примут устрашающие формы.

В каждом из приведенных выше примеров разуму была представлена идея психического состояния — бодрости или страха. Идея о достижении Бессознательного стала реальностью, то есть вы действительно стали веселыми или испуганными.

Тот же самый процесс гораздо легче распознать, когда результатом является не ментальное, а телесное состояние.

Часто можно встретить людей, которые получают удовольствие от подробного описания расстройств, от которых страдают они сами или их друзья. Социальный обычай обрекает чувствительного человека слушать душераздирающий рассказ о какой-нибудь серьезной болезни. По мере того, как деталь следует за деталью, слушатель чувствует, как его охватывает холодный дискомфорт. Он бледнеет, покрывается холодным потом и ощущает неприятное ощущение внизу живота. Иногда, как правило, когда слушателем является ребенок, может последовать настоящая рвота или обморок. Эти эффекты, несомненно, являются физическими; чтобы вызвать их, органические процессы должны быть ощутимо нарушены. Однако их причина полностью кроется в идее болезни, которая, безжалостно навязанная разуму, реализуется в Бессознательном.

Этот эффект может быть настолько точным, что воспроизводит фактические симптомы описанного заболевания. У студентов-медиков, занимающихся изучением какой-то конкретной болезни, часто развиваются ее характерные симптомы.

Всем знакомо переживание, известное как "боязнь сцены". Жертвой может быть нормальный человек, здоровый как душой, так и телом. В личной жизни он может обладать хорошим голосом, богатым идеями умом и даром беглого выражения. Он может быть совершенно уверен, что его аудитория дружелюбна и с пониманием относится к идеям, которые он хочет донести. Но пусть он поднимется по ступенькам платформы. Сразу же у него начинают дрожать колени и учащенно биться сердце; в голове становится пусто или хаотично, язык и губы отказываются произносить связные звуки, и после нескольких заиканий он вынужден нелепо отстраниться. Причина этого сбивающего с толку опыта заключалась в мыслях, которые занимали разум испытуемого перед его появлением на публике. Он боялся выставить себя на посмеище. Он

ожидал почувствовать дискомфорт, боялся, что забудет свою речь или не сможет выразить себя. Эти негативные идеи, проникнув в Бессознательное, реализовались сами собой, и произошло именно то, чего он боялся.

Если вы живете в городе, вы, вероятно, видели людей, которые, неосторожно переходя улицу, рискуют быть сбитыми автомобилем. В таком положении они иногда стоят значительное время, "прикованные", как мы говорим, "к месту". Это происходит потому, что опасность кажется настолько близкой, что они воображают себя бессильными уклониться от нее. Как только эта идея уступает место идее побега, они убираются с дороги так быстро, как только могут. Однако, если бы их первая идея сохранялась, фактическое бессилие, проистекающее из нее, также сохранялось бы, и если бы транспортное средство не остановилось или не свернуло в сторону, они безошибочно были бы сбиты.

Иногда можно встретить людей, страдающих нервным расстройством, известным как Танец Святого Вита. У них есть приводящая в замешательство привычка корчить рожи, вытягивать шею или подергивать плечами. Хорошо известный факт, что те, кто вступает с ними в тесный контакт, живет в одном доме или работает в одном офисе, склонны заразиться той же привычкой, часто совершая действие, сами того не осознавая. Это происходит из-за действия того же закона. Идея привычки, неоднократно представляемая их умам, реализуется сама собой, и они начинают выполнять аналогичное движение у себя самих.

Примеры этого закона встречаются на каждом шагу. Вы когда-нибудь задавались вопросом, почему некоторые люди падают в обморок при виде крови или почему у большинства из нас кружится голова, когда мы смотрим вниз с большой высоты?

Если мы обратимся к страдающим неврозом, то обнаружим, что некоторые из них потеряли дар речи или зрения; некоторые, подобно кузнецу, которого мы видели в клинике Куэ, потеряли способность пользоваться конечностями; другие страдают функциональным нарушением одного из жизненно важных органов. Причиной в каждом случае является не что иное, как идея, реализовавшаяся в Бессознательном уме.

Эти примеры достаточно ясно показывают, что мысли, которые мы думаем, действительно становятся реальностью в Бессознательном. Но является ли это универсальным законом, действующим в каждой жизни, или просто чем-то случайным? Иногда кажется, что неуместная жизнерадостность только усугубляет уныние. Определенные типы людей раздражаются только при разыгрывании театральной комедии. Врачи выслушивают подробные отчеты о недугах своих пациентов, нисколько не расстраиваясь. На первый взгляд эти факты противоречат правилу. Но это лишь кажущиеся исключения, которые служат для проверки. Физический или ментальный эффект неизменно соответствует идее, присутствующей в сознании, но это не обязательно должно быть идентично мысли, сообщаемой извне. Иногда суждение вмешивается само по себе, или может случиться так, что идея вызывает ассоциированную идею, которая обладает большей жизнеспособностью и, следовательно, вытесняет ее. Мрачный человек, встретивший веселого знакомого, может мысленно противопоставлять себя последнему, ставя свои собственные проблемы рядом с удачей другого, свои собственные причины для печали рядом с основаниями для удовлетворения другого. Таким образом, мысль о его собственном несчастье усиливается, и погружение в Бессознательное делает еще более глубоким то уныние, которое он испытывал раньше. Точно так же врач, прислушиваясь к симптомам пациента, не позволяет этим тревожным идеям поселиться в его сознании. Его

мысль немедленно переходит к лекарству, к идее помощи, которую он должен оказать. Он проявляет эту готовность помочь не только в разумных действиях, но также, благодаря бессознательному осознанию, в самой своей осанке и манерах. Или же его ум может быть сосредоточен на научной стороне дела, так что он невольно будет относиться к пациенту как к образцу, на котором можно проводить свои исследования. Бегун с препятствиями не испытывает головокружения или страха, взбираясь на церковный шпиль, потому что мысль об опасности немедленно заменяется сознанием того, что у него ясная голова и уверенная поступь.

Это подводит нас к пункту, который имеет большое практическое значение при выполнении лечебного самовнушения. Ни одна идея, представленная уму, не может реализоваться, пока ум не примет ее.

Большинство ошибок, допущенных до сих пор в этой области, были вызваны пренебрежением этим фундаментальным фактом. Если пациент страдает от сильной зубной боли, нет ни малейшего смысла говорить ему: "У вас ничего не болит". Это утверждение настолько грубо противоречит тому факту, что "принятие" невозможно. Пациент отвергнет это предположение, подтвердит факт своего страдания и, таким образом, позволив своему сознанию заикнуться на нем, вероятно, сделает его более интенсивным.

Теперь мы можем сформулировать основной закон самовнушения следующим образом:

Каждая идея, которая проникает в сознательный разум, если она принимается Бессознательным, преобразуется им в реальность и с этого момента становится постоянным элементом нашей жизни.

Этот процесс называется "Спонтанное самовнушение". Это закон, по которому разум человека работал всегда и по которому все наши умы работают ежедневно.

Из приведенных примеров и из других, с которыми он будет постоянно встречаться, читатель увидит, что мысли, которые мы думаем, определяют не только наше ментальное состояние, наши чувства и эмоции, но и тонкие действия и настройки наших физических тел. Дрожь, сердцебиение, заикание, покраснение — не говоря уже о патологических состояниях, возникающих при неврозах, — происходят из-за изменений в кровотоке, в мышечной деятельности и в работе жизненно важных органов. Эти изменения не являются добровольными и сознательными, они определяются Бессознательным и часто вызывают у нас шок от неожиданности.

Должно быть очевидно, что если мы наполним наш сознательный разум идеями здоровья, радости, добра, эффективности и сможем обеспечить их принятие Бессознательным, эти идеи тоже станут реальностью, способной поднять нас на новый уровень бытия. Трудность, которая до сих пор так часто сводила эти надежды к нулю, заключается в обеспечении признания. Об этом будет рассказано в следующей главе.

Подводя итог, можно сказать, что весь процесс самовнушения состоит из двух этапов: (1) Принятие идеи. (2) Ее воплощение в реальность. Обе эти операции выполняются бессознательным. Безразлично, зародилась ли идея в сознании субъекта или была представлена извне при посредничестве другого человека. В обоих случаях оно подвергается одному и тому же процессу: оно подчиняется Бессознательному, принимается или отвергается

и, таким образом, либо осознается, либо игнорируется. Таким образом, различие между самовнушением и гетеросуггестией представляется произвольным и поверхностным. По сути, любое внушение является самовнушением. Единственное различие, которое нам нужно провести, - это между Спонтанным самовнушением, которое происходит независимо от нашей воли и выбора, и Индуцированным Самовнушением, при котором мы сознательно выбираем идеи, которые хотим реализовать, и намеренно передаем их Бессознательному.

ГЛАВА V

МЫСЛЬ И ВОЛЯ

Если мы можем заставить Бессознательное принять идею, осознание следует автоматически. Единственная трудность, с которой мы сталкиваемся в практике Индуцированного самовнушения, заключается в обеспечении принятия, и это трудность, которую удовлетворительно не преодолевал ни один метод, предшествующий методу Эмиля Куэ.

Каждая идея, приходящая в ум, в большей или меньшей степени заряжена эмоциями. Этот эмоциональный заряд может быть незаметным, как в случае с идеями, к которым мы безразличны, или он может быть очень большим, как тогда, когда идея тесно связана с нашими личными интересами. Все идеи, которые мы, вероятно, станем объектами Индуцированного Самовнушения, относятся ко второму классу, поскольку они относятся к здоровью, энергии, успеху или какой-либо цели, одинаково дорогой нашему сердцу. Чем выше степень эмоции, сопровождающей идею, тем сильнее возникающее в результате нее самовнушение. Таким образом, момент сильного испуга может вызвать последствия, которые будут длиться всю жизнь. Этот эмоциональный фактор также играет большую роль в обеспечении принятия.

Насколько можно видеть, принятие или отвержение идеи Бессознательным зависит от ассоциаций, с которыми она связана. Таким образом, идея принимается, когда она вызывает аналогичные идеи, заряженные эмоциями того же качества. Она отвергается, когда она ассоциируется с противоположными идеями, которые, следовательно, противоположны по своему эмоциональному заряду. В последнем случае первоначальная идея нейтрализуется ее ассоциациями, примерно так же, как кислота нейтрализуется щелочью. Чтобы это было понятнее, приведу пример.

Вы находитесь на судне, пересекающем ла-манш, на довольно бурном переходе. Вы подходите к моряку и говорите ему сочувственным тоном: "Мой дорогой друг, вы выглядите очень больным. У вас не будет морской болезни?" В зависимости от его темперамента, он либо смеется над вашей "шуткой", либо выражает простительное раздражение. Но он не заболевает, потому что вызываемые ассоциации противоположны. Морская болезнь ассоциируется в его сознании с

его собственной невосприимчивостью к ней, и поэтому вызывает не страх, а уверенность в себе. Продолжая свой несколько бесчеловечный эксперимент, вы подходите к робкому на вид пассажиру. "Мой дорогой сэр, как плохо вы выглядите! Я уверен, что у вас морская болезнь. Позвольте мне помочь вам спуститься вниз". Он бледнеет. Слово "морская болезнь" ассоциируется с его собственными страхами и предчувствиями. Он принимает вашу помощь, спускается к своей койке, и там реализуется пагубное самовнушение. В первом случае идея была отвергнута, потому что она была подавлена противоположной ассоциацией; во втором Бессознательное приняло ее, поскольку она была подкреплена подобными идеями изнутри.

Но предположим, что больному уму, пронизанному мыслями о болезни, представлена мысль о здоровье. Как мы можем избежать неправильной ассоциации, которая стремится нейтрализовать ее?

Мы можем думать о Бессознательном как о приливе, который приливает и отликает. Во сне это, кажется, полностью поглощает сознание, в то время как в моменты нашего полного бодрствования, когда работают и внимание, и воля, прилив находится на самом низком уровне. Между этими двумя крайностями находится любое количество промежуточных уровней. Когда мы сонливы, мечтательны, погружены в нежную задумчивость музыкой, картиной или стихотворением, прилив Бессознательного высок; чем более бодрыми и бдительными мы становимся, тем ниже он опускается. Это погружение сознательного разума Бодуэн называет "Обнажением Подсознания". Высшая степень обнажения, совместимая с сознательным направлением наших мыслей, происходит непосредственно перед тем, как мы засыпаем, и сразу после пробуждения.

Совершенно очевидно, что чем больше обнажение, тем более доступными становятся эти динамические слои разума и тем легче внедрить туда любую идею, которую мы хотим реализовать.

По мере подъема прилива Бессознательного активные уровни разума переполняются; мысль освобождается от своей задачи служить нашим сознательным целям в реальном мире материи и перемещается среди более первичных желаний, населяющих Бессознательное, подобно ныряльщику, бродящему по странному миру под водой. Но законы, по которым управляется мышление на этом подповерхностном уровне, не являются законами нашего обычного бодрствующего сознания. Во время выхода наружу, по-видимому, не так-то легко возникают ассоциации наоборот. Таким образом, неправильная ассоциация, которая нейтрализовала желаемую идею и, таким образом, препятствовала принятию, больше не проявляется. Все мы знаем, что происходит во время "сновидений наяву" или "заучивания", когда прилив бессознательного высок. Черда ярких образов плавно проносится в сознании.

Первоначальная мысль вращается сама по себе снова и снова; кажется, никакие препятствия ее не останавливают, никаких вопросов о вероятности не возникает; мы отрезаны от реальных условий жизни и живем в мире, где все возможно. Эти сны наяву вызывают очень мощные самовнушения, и следует позаботиться о том, чтобы они были здоровыми и невинными; но важным моментом является то, что на этом уровне сознания ассоциации, по-видимому, действуют по подобию, а эмоции сравнительно интенсивны. Эти условия в высшей степени благоприятны для принятия.

Если, ложась ночью в постель, мы принимаем удобную позу, расслабляем мышцы и закрываем глаза, мы естественным образом впадаем в состояние полусознания, сродни сновидению

наяву. Если теперь мы внедрим в ум любую желаемую идею, она освободится от мешающих ассоциаций повседневной жизни, будет ассоциироваться по сходству и привлечет эмоцию того же качества, что и ее собственный заряд. Таким образом, Бессознательное вынуждено принять это, и это неизбежно превращается в самовнушение. Каждый раз, когда мы повторяем этот процесс, ассоциативная сила идеи возрастает, ее эмоциональная ценность возрастает, а возникающее в результате самовнушение становится более мощным. С помощью этого средства мы можем побудить Бессознательное принять идею, обычные ассоциации с которой противоположны и неблагоприятны. Человек с болезненным умом может постепенно внедрять идеи здоровья, ежедневно наполняя свое Бессознательное мыслями об исцелении. Инструмент, которым мы пользуемся, - это Мысль, и необходимым условием успеха является то, что сознательный ум должен быть убаюкан.

Системы, которые до сих пор пытались использовать самовнушение, не смогли обеспечить надежных результатов, потому что они не полагались на Мысль, а пытались заставить Бессознательное принять идею путем проявления Воли. Очевидно, что такие попытки обречены на провал. Используя волю, мы автоматически пробуждаем себя, подавляем вторгающийся поток Бессознательного и тем самым разрушаем условия, благодаря которым только и можем добиться успеха.

Нам стоит более внимательно проследить, как это происходит. Страдалец, чей разум полон мыслей о плохом самочувствии, садится, чтобы заставить себя принять хорошее предложение. Он вызывает мысль о здоровье и прилагает усилие воли, чтобы запечатлеть ее в Бессознательном. Это усилие возвращает его к полному бодрствованию и, таким образом, вызывает привычную ассоциацию — болезнь. Следовательно, он обнаруживает, что размышляет о полной противоположности тому, чего он желал. Он снова собирает свою волю в кулак и вспоминает полезную мысль, но поскольку сейчас он бодрствует больше, чем когда-либо, ассоциация происходит еще быстрее и мощнее, чем раньше. Болезненная мысль теперь полностью завладела его разумом, и все усилия его воли не в состоянии вытеснить ее. Действительно, чем упорнее он борется, тем сильнее им овладевает злая мысль.

Это дает нам представление о новом и поразительном открытии, которому обязан неизменный успех Куэ, а именно о том, что когда воля вступает в конфликт с идеей, идея неизменно побеждает. Это верно, конечно, не только для индуцированного самовнушения, но и для спонтанных внушений, которые происходят в повседневной жизни. Несколько примеров прояснят это.

Большинство из нас знают, что, когда нам предстоит выполнить какой-то трудный долг, случайное обескураживающее слово поселяется в нашем сознании, разъедая нашу уверенность в себе и настраивая наш разум на неудачу. Все усилия нашей воли не в состоянии избавиться от него; более того, чем больше мы боремся с ним, тем больше становимся одержимыми им.

Очень похоже на это душевное состояние человека, страдающего боязнью сцены. Он одержим идеями неудачи, и все усилия его воли бессильны преодолеть их. Действительно, именно состояние усилия и напряжения делает его замешательство таким полным.

Спорт предлагает множество примеров действия этого закона.

Теннисист участвует в важном матче. Он, конечно, хочет победить, но боится проиграть. Еще до дня игры его страхи начинают реализовываться. Он нервничает и "не в духе". Фактически, Бессознательное создает условия, наиболее подходящие для реализации мысли в его голове — неудачи. Когда начинается игра, кажется, что мастерство покинуло его. Он собирает всю свою волю и пытается заставить себя играть хорошо, напрягая каждый нерв, чтобы вернуть былую ловкость. Но все его усилия только заставляют его играть все хуже и хуже. Чем больше он старается, тем очевиднее его неудача. Энергия, которую он призывает, подчиняется не его воле, а идее в его уме, не желанию победить, а доминирующей мысли о неудаче.

Фатальная привлекательность бункера для нервного игрока в гольф объясняется той же причиной. Мысленным взором он видит, как его мяч приземляется в самом неблагоприятном месте. Он может использовать любую клюшку, которая ему нравится, он может совершить длинный бросок или короткий; пока мысль о бункере доминирует в его голове, мяч неизбежно попадет в него. Чем больше он призывает на помощь свою волю, тем хуже, вероятно, будет его положение. Успех достигается не усилиями, а правильным мышлением. Чемпион по гольфу или теннису - это не человек богатырского сложения и огромной силы воли. Всей его жизнью руководила мысль об успехе в игре, в которой он преуспел.

Молодые люди, готовящиеся к экзамену, иногда проходят через этот болезненный опыт. Прочитав свои работы, они обнаруживают, что все их знания внезапно покинули их. В их голове ужасающая пустота, и они не могут вспомнить ни одной важной мысли. Чем больше они стискивают зубы и призывают на помощь силу воли, тем дальше ускользают желанные идеи. Но когда они покидают смотровую и напряжение спадает, идеи, которые они искали, манящим потоком возвращаются в разум. Их забывчивость была вызвана мыслями о неудаче, которые ранее питались в уме. Применение завещания только сделало катастрофу более полной.

Это объясняет сбивающий с толку опыт наркомана, пьяницы, жертвы некоего порочного влечения. Его разум одержим желанием удовлетворения. Усилия воли, направленные на то, чтобы обуздать его, только делают его более властным. Повторяющиеся неудачи в конце концов убеждают его в том, что он бессилен контролировать себя, и эта идея, действующая как самовнушение, усиливает его бессилие. Поэтому в отчаянии он отдается своей навязчивой идее, и его жизнь рушится.

Теперь мы можем видеть не только то, что Воля неспособна победить мысль, но и то, что как только Воля поднимает свои большие пушки, Мысль захватывает их и обращает против нее.

Эту истину, которую Бодуэн называет Законом обратного усилия, Куэ излагает следующим образом:

"Когда Воображение и Воля находятся в конфликте, Воображение неизменно одерживает верх."

"В конфликте между Волей и Воображением сила Воображения прямо пропорциональна квадрату Воли."

Математические термины используются, конечно, только метафорически.

Таким образом, Воля оказывается не властным монархом жизни, как хотелось бы многим людям, а слепым Самсоном, способным либо вращать мельницу, либо рушить столбы.

Самовнушение помогает избежать конфликта. Она заменяет неправильное мышление правильным, буквально применяя в сфере науки принцип, провозглашенный в Новом Завете: "Не противься злу, но побеждай зло добром".

Эта доктрина ни в коем случае не является отрицанием воли. Она просто ставит ее на нужное место, подчиняет высшей силе. Минутного размышления будет достаточно, чтобы показать, что воля не может быть чем-то большим, чем слугой мысли. Мы неспособны проявлять волю, если воображение сначала не поставит перед ней цель. Мы не можем просто хотеть, мы должны хотеть *чего-то*, и это что-то существует в наших умах как идея. Воля действует правильно, когда она находится в гармонии с идеей в уме.

Но что происходит, когда при плавном осуществлении нашей идеи мы сталкиваемся с препятствием? Это препятствие может существовать вне нас, как бункер игрока в гольф, но оно также должно существовать как идея в наших умах, иначе мы не должны осознавать его.

Пока мы позволяем этому ментальному образу оставаться там, усилия нашей воли по преодолению его только делают его более непреодолимым. Мы упираемся в это лбами, как коза в кирпичную стену. Действительно, таким образом мы можем преувеличивать малейшую трудность до тех пор, пока она не станет непреодолимой — мы можем превратить кротовые холмы в горы. Это именно то, что делает неврастеник. Идея трудности неизменна в его сознании, и все его усилия преодолеть ее только увеличивают ее размеры, пока она не одолевает его и он не падает в обморок, пытаясь перейти улицу.

Но как только мы меняем идею, наши проблемы исчезают. С помощью интеллекта мы можем заменить пустое представление о препятствии представлением о средствах его преодоления. Немедленно воля снова приводится в гармонию с мыслью, и мы движемся вперед к триумфальному достижению нашей цели. Возможно, что принятые средства состоят в лобовой атаке, преодолении препятствия силой. Но прежде чем мы пустим эту силу в ход, разум должен одобрить ее — должен иметь представление о ее вероятном успехе. На самом деле мы, должно быть, думали о препятствии как о уже разрушенном и сравнятом с землей нашей атакой. В противном случае мы были бы вовлечены в конфликт, описанный выше, и наши силы были бы истощены в бесполезной внутренней битве. В лобовой атаке на препятствие мы используем усилие, а усилие, чтобы быть эффективным, должно быть одобрено разумом и в некоторой степени предваряться идеей успеха.

Таким образом, даже в наших отношениях с внешним миром Мысль всегда является хозяином воли. Насколько сильнее, когда наши действия обращены вовнутрь! Практикуя самовнушение, мы живем в уме, где мысли являются единственной реальностью. Мы не можем столкнуться ни с каким препятствием, кроме самой Мысли. Таким образом, очевидно, что лобовая атака, приложение усилий никогда не могут быть допустимы, поскольку они одновременно противопоставляют волю и мысль. Поворот наших мыслей от простого распознавания препятствия к идее средств его преодоления больше не является предварительным, как в случае внешнего действия. Само по себе это устраняет препятствие. Приобретая правильную идею, мы уже достигаем своей цели.

Прилагая усилия во время практики Индуцированного Самовнушения, мы используем в мире разума инструмент, созданный для использования в мире материи. Это как если бы мы пытались решить математическую задачу, кромсая книгу консервным ножом.

Таким образом, во время практики самовнушения ни в коем случае нельзя допускать вмешательства усилий: во-первых, потому что это пробуждает нас и, таким образом, подавляет поток Бессознательного, во-вторых, потому что это вызывает конфликт между Мыслью и волей.

Из рассмотрения предыдущих примеров вытекает еще один интересный факт. В каждом случае мы обнаруживаем, что идея, занимавшая ум, имела конечное состояние, свершившийся факт. Игрок в гольф думал о своем мяче, упавшем в bunker, теннисист - о своем поражении, испытуемый - о своей неудаче. В каждом случае Бессознательное осознавало мысль по-своему, неизбежно выбирая средства, наиболее подходящие для достижения цели — реализации идеи. В случае с игроком в гольф были необходимы самые тонкие физические корректировки. Стойка, хват изамах - все внесли свой вклад, но эти физические корректировки выполнялись бессознательно, сознательный разум не осознавал их. Из этого мы видим, что нам не нужно предлагать способ, которым должна быть достигнута наша цель. Если мы наполняем свой разум мыслью о желаемом конце, при условии, что этот конец возможен, Бессознательное приведет нас к нему самым простым и прямым путем.

Здесь мы улавливаем проблеск истины, стоящей за тем, что называется "удачей". Нам говорят, что все приходит к тому, кто ждет, и это буквально правда, при условии, что он ждет в правильном расположении духа. Некоторым мужчинам, как известно, везет в бизнесе; кажется, что все, к чему они прикасаются, "превращается в золото". Секрет их успеха заключается в том, что они уверенно ожидают успеха. Нет необходимости заходить так далеко, как авторы школы "Новой мысли", и утверждать, что внушение может привести в действие трансцендентные законы, лежащие за пределами собственной природы человека. Совершенно ясно, что человек, ожидающий успеха, какого бы рода он ни был, бессознательно займет правильное отношение к своему окружению; невольно воспользуется мимолетной возможностью и благодаря своей внутренней приспособленности будет управлять внешними обстоятельствами.

Человека часто сравнивали с кораблем, бороздящим моря жизни. Двигателем этого корабля является воля, а Мысль - штурвал. Если нас уведут с нашего истинного курса, то призывать к полному движению вперед хуже, чем бесполезно; наша единственная надежда заключается в том, чтобы изменить направление руля.

III

ПРАКТИКА САМОВНУШЕНИЯ

ГЛАВА VI

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Зная о мощном эффекте, который производит идея, мы поймем важность осуществления более тщательной цензуры над мыслями, которые приходят нам в голову. Мысль - это законодательная сила в нашей жизни, точно так же, как воля - исполнительная. Мы не должны считать разумным позволять заключенным тюрем и приютов занимать законодательные посты в государстве, однако, когда мы питаем идеи страсти и болезни, мы позволяем преступникам и безумцам мысли узурпировать руководящую власть в содружестве нашего существа.

Тогда в будущем мы будем искать идеи здоровья, успеха и добродетели; мы будем осторожно относиться ко всем угнетающим темам разговоров, к ежедневному списку преступлений и катастроф, которыми заполнены газеты, и к тем романам, пьесам и фильмам, которые терзают наши чувства, не превращая с помощью магии искусства печаль в красоту.

Это не означает, что мы должны всегда самосознательно изучать самих себя, готовые пресечь пагубную идею в зародыше; и все же мы не должны придерживаться страусиной политики прятать голову в песок и заявлять, что болезней и зла на самом деле не существует. Одно ведет к эгоизму, а другое - к бессердечию. Долг иногда требует от нас обращать внимание на вещи, которые сами по себе злы и угнетают. Требования дружбы и человеческого сочувствия непререкаемы, и мы не можем игнорировать их без моральных потерь. Но есть положительный и отрицательный подход к таким темам.

Сочувствие слишком часто рассматривается как пассивный процесс, посредством которого мы позволяем себе заражаться унынием, слабостью, психическим нездоровьем других людей. Это извращенное сочувствие. Если друг болен оспой или скарлатиной, вы не стремитесь доказать свое сочувствие, заражаясь его болезнью. Вы бы признали это преступлением против общества. Тем не менее, многие люди поддаются заражению нездоровыми идеями, как если бы это был акт милосердия — часть их долга по отношению к близким. Точно так же люди сосредоточивают свои мысли на душераздирающих историях о голоде и море, как будто вызванная таким образом психическая депрессия представляла какую-то ценность для находящихся далеко жертв. Это очевидная ложь — единственный результат - вызвать у читателя уныние и ухудшение здоровья и, таким образом, сделать его обузой для своей семьи. То, что о таких катастрофах должно быть известно, не подлежит сомнению, но мы должны реагировать на них так, как указано в предыдущей главе. Мы должны заменить простое признание зла поиском средств, наиболее подходящих для его преодоления; тогда мы сможем с нетерпением ожидать вдохновляющей цели и направить силу нашей воли на служение ее достижению.

О, душа человеческая, пока ты можешь,
Установи знак вечного света
Над приливами и отливами вздымающихся чувств...
Не напрасным трудом ты трудишься всю ночь,
Ты достигаешь небес, ты действительно становишься своим домом.

Самовнушение, далекое от того, чтобы вызывать бессердечие, диктует метод и предоставляет средства, с помощью которых можно проявить самое настоящее сочувствие. В любом случае нашей целью должно быть устранение страданий как можно скорее, и этому способствует отказ от принятия плохих идей и поддержание нашего собственного умственного и морального равновесия.

Всякий раз, когда к нам приходят мрачные мысли, будь то извне или изнутри, мы должны спокойно переключать свое внимание на что-то более светлое. Даже если мы действительно страдаем каким-то заболеванием, мы должны удерживать наши мысли от того, чтобы останавливаться на нем, насколько у нас есть на это силы. Органическое заболевание может усилиться во сто крат, если позволить разуму размышлять о нем, ибо, поступая таким образом, мы отдаем в его распоряжение все ресурсы нашего организма и направляем нашу жизненную силу на наше собственное разрушение. С другой стороны, отказывая ему в своем внимании и противопоставляя ему лечебные самовнушения, мы сводим его силу к минимуму и должны преуспеть в полном преодолении его. Даже при самых серьезных органических заболеваниях элемент, вносимый неправильным мышлением, бесконечно больше, чем чисто физический.

Бывают моменты, когда недостатки темперамента или серьезность нашего несчастья выводят наше воображение из-под обычного контроля. Внушение действует вопреки нам; кажется, мы не обладаем силой избавить свой разум от неблагоприятной мысли. В этих условиях нам никогда не следует бороться за то, чтобы избавиться от навязчивой идеи силой. Наши усилия только приводят в действие закон обратного усилия, и мы все глубже увязаем в трясине. Однако техника Куэ, которая будет описана в последующих главах, даст нам средства овладеть собой даже в самых тяжелых условиях.

Из всех деструктивных внушений, которых мы должны научиться избегать, ни одно не является более опасным, чем страх. Опасаясь чего-либо, ум не только за цикливается на негативной идее, но и устанавливает теснейшую личную связь между этой идеей и нами самими. Более того, идея окружена аурой эмоций, которая значительно усиливает ее эффект. Страх сочетает в себе все элементы, необходимые для придания самовнушению максимальной силы. Но, к счастью, страх тоже подвержен управляющей силе самовнушения. Это одна из первых вещей, которую человек, знающий о применяемых средствах, должен стремиться искоренить из своего сознания.

И ради нас самих мы также должны избегать за цикливаться на недостатках и слабостях наших соседей. Если идеи эгоизма, жадности, тщеславия постоянно находятся в нашем сознании, существует большая опасность того, что мы подсознательно примем их и таким образом реализуем в своем собственном характере. Мелкие сплетни и злословие, столь

распространенные в маленьком городке, порождают те самые недостатки, которые они, кажется, осуждают. Но, позволяя нашему разуму сосредоточиться на добродетелях наших ближних, мы воспроизводим те же самые добродетели в себе.

Но если мы должны избегать негативных идей ради самих себя, то тем более мы должны делать это ради других людей. Мрачные и унылые мужчины и женщины являются очагами психического заражения, наносящего вред всем, с кем они соприкасаются. Иногда кажется, что такие люди непроизвольно прилагают усилия, чтобы погасить жизнерадостность более ярких натур, как будто их Бессознательное стремится низвести всех остальных до своего собственного низкого уровня. Но даже здоровые, исполненные благих намерений люди распространяют порочные внушения в эфир, не подозревая ни о малейшем вреде, который они наносят. Каждый раз, когда мы замечаем знакомому, что он плохо выглядит, мы фактически наносим ущерб его здоровью; эффект может быть крайне незначительным, но при повторении он становится сильнее. Человек, принимающий в течение дня пятнадцать или двадцать внушений о том, что он болен, прошел значительную часть пути к настоящей болезни. Точно так же, когда мы бездумно выражаем другу сочувствие по поводу трудности его повседневной работы или представляем ее как утомительную и неуместную, мы немного усложняем ее выполнение и тем самым немного снижаем его шансы на успех.

Если мы должны контролировать свою речь при общении со взрослыми, то с детьми мы должны проявлять еще большую предусмотрительность. Бессознательное ребенка гораздо более доступно, чем подсознание взрослого; избирательная способность, проявляемая сознательным разумом, намного слабее, и, следовательно, полученные впечатления реализуются с большей силой. Эти впечатления являются материалом, из которого строится растущая жизнь ребенка, и если мы поставим некачественный материал, торезультирующая структура будет нестабильной. И все же самые внимательные и исполненные благих намерений матери ежедневно сеют семена слабости в умах своих детей. Малышам постоянно говорят, что они простудятся, заболеют, упадут или их постигнет какое-то другое несчастье. Чем хрупче здоровье ребенка, тем больше вероятность того, что он подвергнется неблагоприятным внушениям. Оно слишком часто пропитано идеей плохого здоровья и начинает рассматривать болезнь как нормальное состояние существования, а здоровье - как нечто исключительное. То же самое в равной степени верно и в отношении умственного и нравственного воспитания ребенка. Как часто глупые родители говорят своим детям, что они непослушные, глупые, праздные или порочные? Если бы эти предложения были приняты, что, слава Богу, происходит не всегда, у малышей действительно развились бы именно эти качества. Но даже когда не произносится ни слова, взгляд или жест могут инициировать нежелательное самовнушение. Один и тот же ребенок, которого навещают двое незнакомцев, немедленно подружится с одним и будет избегать другого. Почему это?—Потому что один несет с собой здоровую атмосферу, в то время как другой излучает волны раздражительности или уныния.

"Люди воображают, - говорит Эмерсон, - что они сообщают о своей добродетели или пороке только открытыми действиями, и не видят, что добродетель и порок испускают дыхание каждое мгновение".

В отношении детей, прежде всего, недостаточно воздерживаться от выражения негативных идей; мы должны вообще избегать их вынашивания. Если мы не обладаем ярким позитивным мышлением, предложения, исходящие от нас, не будут иметь большой ценности.

Набирает силу идея о том, что значительная часть так называемых наследственных заболеваний передается от родителей к ребенку не физически, а ментально, то есть посредством неблагоприятных внушений, постоянно обновляющихся в сознании ребенка. Таким образом, если у одного из родителей есть склонность к туберкулезу, ребенок часто живет в атмосфере, отягощенной туберкулезными мыслями. Малышу постоянно советуют беречь свои легкие, держать грудь в тепле, остерегаться простудных заболеваний и т.д., и т.п. Другими словами, ему постоянно внушается мысль о том, что у него второсортные легкие. Таким образом, реализация этих идей и фактическое развитие туберкулеза легких практически гарантированы.

Но все это не более чем кристаллизованный здравый смысл. Всем известно, что бодрый ум обеспечивает здоровье, в то время как мрачный создает условия, благоприятные для болезни. "Веселое сердце благотворно, как лекарство, - говорит автор Книги Притчей, - но сокрушенный дух сушит кости". Но эти знания, поскольку им не хватало научной основы, никогда не применялись систематически. Мы слишком часто рассматривали свои чувства как *следствия* и недостаточно как *причины*. Мы счастливы, потому что у нас все хорошо; мы не осознаем, что процесс будет работать так же хорошо и в обратном направлении — что мы будем здоровы, потому что мы счастливы. Счастье - это не только результат наших жизненных условий; оно также является создателем этих условий. Самовнушение подкрепляет эту последнюю точку зрения. Счастье должно быть на первом месте. Только когда ум упорядочен, уравновешен, наполнен светом сладких и радостных мыслей, он может работать с максимальной эффективностью. Когда мы привычно счастливы, наши силы и возможности достигают своего полного расцвета, и мы способны с максимальным эффектом работать над формированием того, что находится снаружи.

Счастье, скажете вы, нельзя заказать, как отбивную в ресторане. Как и любовь, сама его суть - свобода. Это правда; но, как и любовь, ее можно добиться и завоевать. Это состояние, которое каждый испытывает в какой-то момент жизни. Оно присуще разуму. Систематической практикой Индуцированного Самовнушения мы можем сделать его не мимолетным посетителем, а постоянным обитателем ума, которого не могут вытеснить бури и стрессы извне. Эта идея внутреннего счастья, внутренне обусловленного, так же древна, как и мысль. С помощью самовнушения мы можем реализовать ее в нашей собственной жизни.

ОБЩАЯ ФОРМУЛА

Мы видели, что неквалифицированный игрок в гольф, который воображает, что его мяч упадет в bunker, бессознательно выполняет именно те физические движения, которые необходимы для реализации его идеи на практике. Реализуя эту идею, его Бессознательное проявляет изобретательность и мастерство, тем не менее достойные восхищения, поскольку противоречат его желанию. Из этого и других примеров мы пришли к выводу, что если ум заикливается на идее свершившегося факта, осознанного состояния, Бессознательное продуцирует это состояние. Если это верно в отношении наших спонтанных самовнушений, то в равной степени верно и в отношении самоиндуцированных.

Отсюда следует, что если мы постоянно думаем о счастье, мы становимся счастливыми; если мы думаем о здоровье, мы становимся здоровыми; если мы думаем о доброте, мы становимся хорошими. Какая бы мысль ни приходила нам в голову постоянно, при условии, что она разумна, она имеет тенденцию становиться реальным условием нашей жизни.

Традиционно мы слишком полагаемся на сознательный разум. Если человек страдает от головных болей, он с помощью своего врача выясняет их причину; выясняет, исходят ли они от его глаз, пищеварения или нервов, и покупает лекарства, которые лучше всего подходят для устранения неисправности. Если он хочет улучшить плохую память, он практикует один из различных методов тренировки памяти. Если он становится жертвой пагубной привычки, ему остается бороться с ней усилием воли, которое слишком часто истощает его силы, подрывает его самоуважение и только глубже заводит его в трясину. Как прост в сравнении с этим метод Индуцированного Самовнушения! Ему нужно просто подумать о конце — голове, свободной от боли, хорошей памяти, образе жизни, в котором его вредные привычки не играют никакой роли, и эти состояния постепенно развиваются, причем он не осознает операции, выполняемой Бессознательным.

Но даже в этом случае, если бы каждая отдельная проблема требовала нового лечения — от головной боли, от памяти, от вредной привычки и так далее, — тогда время, необходимое для практики самовнушения, составляло бы значительную часть нашей бодрствующей жизни. К счастью, исследования Школы Нанси выявили дальнейшее упрощение. Это достигается использованием общей формулы, которая ставит перед разумом идею ежедневного совершенствования во всех отношениях, умственном, физическом и моральном.

In the original French this formula runs as follows: "Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux." Английская версия, которую Куэ считает наиболее удовлетворительной, звучит так: *"День ото дня, во всех отношениях, я становлюсь все лучше и лучше"*. Это очень легко сказать, это может понять даже самый младший ребенок, и оно обладает рудиментарным ритмом, который оказывает убаюкивающее воздействие на разум и, таким образом, помогает вызвать Бессознательное. Но если вы привыкли к какой-либо другой версии, например, к той, которую рекомендуют переводчики Бодуэна, было бы лучше продолжать использовать ее. Религиозные умы, желающие связать эту формулу с Божьей заботой и защитой, могут сделать это следующим образом: *"День ото дня, во всех отношениях, с помощью Бога, я становлюсь все лучше и лучше"*. Возможно, что таким образом внимание Бессознательного будет обращено на

моральные и духовные улучшения в большей степени, чем при использовании обычной формулы.

Но эта общая формула обладает определенными преимуществами, помимо простой краткости и удобства. Бессознательное, в силу своего характера наблюдателя за нашими ментальными и физическими функциями, гораздо лучше сознания знает точные недостатки и слабости, которые в наибольшей степени требуют внимания. Общая формула обеспечивает его целебной, укрепляющей силой и позволяет применять ее в тех точках, где потребность наиболее настоятельна.

Общеизвестно, что идеалы мужественности и женственности у людей значительно различаются. Закоренелый материалист представляет совершенство исключительно в терминах богатства, женщина-бабочка не хочет ничего, кроме физической красоты, обаяния и качеств, которые привлекают. Чувствительный человек склонен принижать силы, которыми он обладает, и преувеличивать те, которых ему не хватает; в то время как его самодовольный сосед не может видеть ничего хорошего ни в каких добродетелях, кроме своих собственных. Вполне возможно, что человек, которому предоставили свободу определять природу своих самовнушений в свете своего сознательного желания, мог бы использовать эту способность для реализации качества, которое само по себе не вызывает восхищения, или даже такого, которое, если судить по более высоким стандартам, кажется пагубным. Даже если предположить, что его выбор был удачным, он подвергся бы опасности чрезмерного развития нескольких характеристик в ущерб другим и, таким образом, нарушил бы баланс своей личности. Использование общей формулы предохраняет от этого. Это спасает человека вопреки его воле. Это позволяет избежать ловушек, в которые может завести нас сознательный разум, если обратиться к более компетентному органу. Точно так же, как мы оставляем распределение нашей телесной пищи на усмотрение Бессознательного, мы можем смело оставить выбор нашей ментальной пищи, наших Индуцированных Самовнушений.

Опасения, что повсеместное использование этой формулы приведет к стандартизации, приведя пользователей к единообразному шаблону, необоснованны. Жесткая система частных внушений могла бы привести к такому результату, но общая формула оставляет каждому разуму свободу раскрываться и развиваться наиболее естественным для него образом. Вечное разнообразие человеческих умов может быть увеличено только благодаря свободному импульсу, направляемому таким образом.

Ранее мы видели, что прилив бессознательного достигает наивысшей точки, совместимой с сознательной мыслью, непосредственно перед сном и сразу после пробуждения, и что сформулированные тогда внушения почти гарантированно принимаются. Именно эти моменты мы выбираем для повторения формулы.

Но прежде чем мы перейдем к точному методу, необходимо сделать небольшое предупреждение. Даже самая поверхностная попытка интеллектуального анализа живого действия неизбежно сделает его сложным. Таким образом, наше рассмотрение процессов обнажения и принятия неизбежно придавало им ложную видимость сложности. Самовнушение - это прежде всего простота. Его величайший враг - усилие. Чем проще и непринужденнее манера его исполнения, тем мощнее и глубже он работает. Об этом свидетельствует тот факт, что его наиболее замечательные результаты были достигнуты детьми и простыми французскими крестьянами.

Именно здесь указания Куэ относительно практики значительно отличаются от указаний Бодуэна. Куэ настаивает на ее простоте, Бодуэн усложняет ее. Четыре главы, посвященные последним "расслаблению", "собираанию", "раздору" и "концентрации", производят на читателя неблагоприятное впечатление немалой силы. Они оставляют впечатление, что самовнушение - это сложное занятие, которое только величайшая предусмотрительность и контроль могут сделать успешным. Ничто не могло быть более рассчитано на то, чтобы сбить новичка с толку.

Мы видели, что самовнушение - это функция ума, которую мы спонтанно выполняем каждый день нашей жизни. Чем больше наши индуцированные самовнушения приближаются к этому спонтанному прототипу, тем более мощными они, вероятно, будут. Бодуэн предостерегает нас от опасности заставлять интеллект выполнять работу интуиции, хотя это именно то, что он сам делает. Пациент, пытающийся по его правилам достичь обнажения и внедрить в него самовнушение, настолько бдительно следит за тем, что он делает, что обнажение становится практически невозможным. Эти искусственные вспомогательные средства, по мнению Куэ, не только не нужны, но и мешают. Самовнушение успешно, когда Сознательное и бессознательное сотрудничают в принятии идеи. Долгая практика Куэ показала, что мы должны оставить Бессознательное как старшего партнера в заботе, чтобы оно само создавало правильные условия. Суебивые попытки интеллекта диктовать метод процессов, лежащих вне его сферы, приведут только к конфликту и, таким образом, обрекут нашу попытку на неудачу. Приведенных здесь указаний вполне достаточно, если их добросовестно применять, чтобы обеспечить максимальную отдачу, на которую способен этот метод.

Возьмите кусок бечевки и завяжите на ней двадцать узлов. Таким образом, вы сможете считать с минимальными затратами внимания, как набожный католик считает свои молитвы по четкам. Число двадцать не обладает внутренним достоинством; оно просто принято как подходящее круглое число.

Ложась в постель, закройте глаза, расслабьте мышцы и примите удобную позу. Это не более чем обычная подготовка ко сну. Теперь повторите двадцать раз, считая с помощью узлов, общую формулу: "День ото дня, во всех отношениях, я становлюсь все лучше и лучше".

Слова должны быть произнесены вслух, то есть достаточно громко, чтобы их могли слышать ваши собственные уши. Таким образом, идея подкрепляется движениями губ и языка, а также слуховыми впечатлениями, передаваемыми через ухо. Скажите это просто, без усилий, как ребенок, рассеянно бормочущий детский стишок. Таким образом, вы избегаете обращения к критическим способностям сознания, которые уменьшили бы обнажение. Когда вы привыкнете к этому упражнению и сможете произносить его совершенно "не стесняясь", начинайте повышать или понижать свой голос — неважно, какой именно - на фразе "во всех отношениях". Это, пожалуй, самая важная часть формулы, и поэтому ей уделяется особое внимание. Но поначалу не пытайтесь акцентировать внимание; это только излишне усложнит ситуацию и, требуя большего сознательного внимания, может потребовать усилий. Не пытайтесь думать о том, что вы говорите. Напротив, позвольте разуму блуждать, где ему заблагорассудится; если он остановится на формуле, тем лучше, если он заблудится в другом месте, не вспоминайте о ней. До тех пор, пока ваше повторение не прекратится полностью, блуждание вашего ума будет доставлять меньше беспокойства, чем усилие вспомнить свои мысли.

Бодуэн отличается от Куэ в том, каким образом следует повторять формулу. Его совет - произносить это "благочестиво", подчеркивая все слова по отдельности. Несомненно, это

имеет свою ценность, когда говорится таким образом, но отношение ума, к которому можно применить слово "благочестивый", к сожалению, присуще не всем. Обычный мужчина, пытающийся быть "благочестивым", может в конечном итоге стать просто искусственным. Но ребенок все еще присутствует в самых зрелых мужчинах. "Инфантильный" способ повторения формулы приводит человека в соприкосновение с глубокими уровнями Бессознательного, где все еще сохраняется детский ум. Замечательные успехи Куэ были достигнуты именно этим способом, и Бодуэн не приводит убедительных причин для его изменения.

Эти инструкции, без сомнения, несколько далеки от нашего идеала мысли, полностью занимающей ум. Но для начала их достаточно. Верховное правило - не прилагать усилий, и если это соблюдается, вы интуитивно придете к правильному настрою. Этот процесс бессознательной адаптации можно ускорить простым предложением перед началом. Скажите себе: "Я повторю формулу таким образом, чтобы добиться максимального эффекта". Это создаст требуемые условия гораздо эффективнее, чем любое сознательное упражнение мысли.

Проснувшись утром, перед тем как встать, повторите формулу точно таким же образом.

Его регулярное повторение является краеугольным камнем метода Нанси, и им никогда не следует пренебрегать. Во времена здоровья его можно рассматривать как посланника, идущего впереди, чтобы расчистить путь от любого зла, которое может таиться в будущем. Но мы должны смотреть на это главным образом как на средство воспитания, как на средство устранения массы негативных спонтанных внушений, которые засоряют Бессознательное и лишают нашу жизнь ее истинного значения.

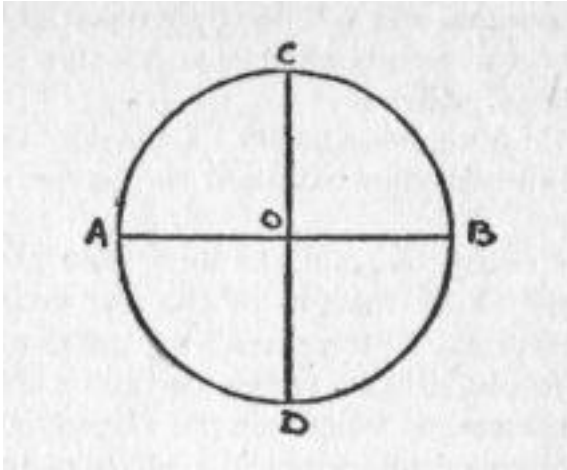
Произнесите это с верой. Когда вы это произнесете, ваша сознательная часть процесса завершена. Предоставьте бессознательному спокойно выполнять свою работу. Не беспокойтесь по этому поводу, постоянно сканируя себя в поисках признаков улучшения. Фермер не переворачивает комья каждое утро, чтобы посмотреть, прорастают ли его семена. После посева его оставляют до появления зеленой стебельки. Так и должно быть по рекомендации. Посейте семена и будьте уверены, что Бессознательные силы ума приведут его к плодоношению, и тем скорее, если ваше сознательное это довольствуется тем, что оставляет его в покое.

Скажите это с верой! Вы можете лишить Индуцированное Самовнушение его силы только одним способом — поверив, что оно бессильно. Если вы верите в это, это становится для вас *ipso facto* бессильным. Чем больше ваша вера, тем радикальнее и быстрее будут ваши результаты; хотя, если у вас достаточно веры, чтобы повторять формулу двадцать раз вечером и утром, результаты вскоре сами дадут вам желаемое доказательство, а факты и вера будут продолжать взаимно дополнять друг друга.

Вера основывается на разуме и должна иметь свои основания. Какие основания мы можем привести для веры в индуцированное самовнушение? Примеры уже приведенных методов лечения выходят за рамки вашего опыта, и у вас может возникнуть искушение отмахнуться от них. Эксперимент с маятником Шевреля, однако, в простой форме покажет, какой силой обладает мысль, чтобы трансформироваться в действие.

Возьмите лист белой бумаги и нарисуйте на нем круг радиусом около пяти дюймов. Нарисуйте два диаметра *AB* и *CD* под прямым углом друг к другу и пересекающиеся в точке *O*. Чем отчетливее выделяются линии, тем лучше — они должны быть густо нарисованы черными

чернилами. Теперь возьмите свинцовый карандаш или легкую линейку и привяжите к одному концу кусочек ваты длиной около восьми дюймов; к нижнему концу ваты прикрепите тяжелую металлическую пуговицу, вроде тех, что используются на солдатской гимнастике. Положите бумагу на стол так, чтобы диаметр AB казался горизонтальным, а CD - вертикальным, таким образом:



Встаньте прямо перед столом, крепко держа миниатюрную удочку обеими руками, а пуговицу подвесьте над острием O . Следите за тем, чтобы нервно не прижимать локти к бокам.

Посмотрите на линию AB , подумайте о ней, проведите по ней глазами из стороны в сторону. Вскоре кнопка начнет перемещаться вдоль линии, о которой вы думаете. Чем больше ваш ум сосредотачивается на идее лески, тем сильнее становится это колебание. Ваши попытки *попытаться* удержать маятник неподвижно, приводя в действие закон обратного усилия, только делают его колебания более выраженными.

Теперь зафиксируйте взгляд на линии CD . Кнопка будет постепенно менять направление своего движения, принимая направление движения CD . Когда вы позволите ему раскачиваться таким образом несколько мгновений, перенесите свое внимание на круг, обводите глазами окружность круг за кругом. И снова вращающаяся кнопка будет следовать за вами, принимая направление либо по часовой стрелке, либо против часовой стрелки в соответствии с вашими мыслями. После небольшой практики вы должны произвести круговой взмах диаметром не менее восьми дюймов; но ваш успех будет прямо пропорционален исключительности вашей мысли и вашим усилиям удерживать карандаш неподвижно.

Наконец, подумайте о точке O . Постепенно радиус поворота будет уменьшаться, пока кнопка не остановится.

Необходимо ли указывать, чем вызваны эти движения? Ваша мысль о линии, переходя в Бессознательное, реализуется там, так что, *не осознавая этого*, вы выполняете руками незаметные движения, которые приводят кнопку в движение. Бессознательное автоматически реализует вашу мысль через нервы и мышцы ваших рук. Что это, как не индуцированное самовнушение?

В первый раз, когда вы проводите этот небольшой эксперимент, лучше всего побыть одному. Это позволит вам подойти к нему вполне объективно.

ГЛАВА VIII

КОНКРЕТНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Использование конкретных рекомендаций, изложенных в этой главе, имеет второстепенное значение по сравнению с использованием общей формулы— "День ото дня, во всех отношениях, я становлюсь все лучше и лучше". Чем глубже Куэ проводит свои исследования, тем полнее он убеждается, что все остальное вторично по отношению к этому. Нетрудно догадаться, почему так должно быть. В общей формуле внимание полностью поглощено идеей улучшения. Ум направлен прочь от всего, что мешает, и сосредоточен на позитивной цели. Однако, формулируя конкретные предложения, мы всегда ходим по тонкому льду вокруг своих недостатков и недугов, всегда затрагивая темы, вызывающие самые болезненные ассоциации. Так что наши идеи не обладают прежней творческой позитивностью. Как бы то ни было, опыт показывает, что общая формула является основой всего метода, а все остальное — просто вспомогательным средством, полезным, но несущественным для основной цели.

Мы видели, что частичное обнажение Бессознательного происходит всякий раз, когда мы ослабляем свой ментальный и физический контроль и позволяем уму блуждать; говоря популярным языком, когда мы погружаемся в "мрачное изучение" или "грезы наяву". Это обнажение следует искать до того, как будут сформулированы специальные предложения.

Но опять же, мы должны остерегаться того, чтобы простые вещи не казались трудными. Бодуэн попросил бы нас выполнить ряд сложных подготовительных действий, которые, какими бы ценными они ни были для изучающего психологию, у непрофессионала служат лишь для отвлечения ума и, фиксируя внимание на механизме, ослабляют силу творческой идеи. Более того, они заставляют субъекта прилагать усилия для достижения состояния, самой сутью которого является отсутствие усилий, подобно жертве бессонницы, которая "изо всех сил старается" заснуть.

Чтобы сформулировать конкретные предложения, перейдите в комнату, где вам никто не мешает, сядьте в удобное кресло, закройте глаза и позвольте своим мышцам расслабиться. Другими словами, действуйте точно так, как если бы вы собирались отдохнуть. При этом вы позволяете приливу Бессознательного подняться на достаточную высоту, чтобы ваши конкретные внушения стали эффективными. Теперь вызовите желаемые идеи с помощью речи. Скажите себе, что такие-то улучшения произойдут.

Но здесь мы должны дать несколько советов относительно того, какую *форму* должны принимать эти предложения.

Мы никогда не должны ставить перед нашей верой более важную задачу, чем она может выполнить. Пациенту, страдающему глухотой, было бы опрометчиво внушать: "Я прекрасно слышу". В частичном состоянии обнажения ассоциация не обрывается полностью, и такая идея, несомненно, вызвала бы противоположное. Таким образом, мы должны инициировать внушение, противоположное тому, которое мы желали. Таким образом, мы только навлекаем на себя разочарование и, теряя веру в наш инструмент, лишаем его эффективности.

Далее, мы должны избегать, насколько это возможно, любых упоминаний о болезни или трудностях, против которых направлено внушение. Действительно, наше собственное внимание должно быть направлено не столько на избавление от неправильных состояний, сколько на культивирование на их месте противоположных, правильных. Если вы склонны к неврастению, ваш разум часто занят страхом. Этот страх преследует вас, потому что какой-то подавленный элемент вашей личности, выживающий в бессознательном, получает через это извращенное удовлетворение. Другими словами, ваше Бессознательное наслаждается болезненным эмоциональным состоянием, которое приносит с собой страх. Если вам удастся избавиться от своих страхов, вы, вероятно, почувствуете неудовлетворенность, жизнь покажется пустой. Старые идеи будут манить вас обещаниями, но не настоящего счастья, а эмоций и возбуждения. Но если ваши внушения примут позитивную форму, если вы наполните свой разум мыслями об уверенности в себе, мужестве, внешней активности и интересе к ярким и жизненно важным вещам жизни, болезненные идеи будут выброшены за дверь, и не останется свободного места, куда они могли бы вернуться.

Каким бы ни было это расстройство, мы должны упоминать о нем как можно меньше, сосредоточив все внимание на противоположном состоянии здоровья. Мы должны сосредоточиться на идее "Да", с верой подтверждая осуществление наших надежд, видя себя наделенными победоносными качествами, которых нам недостает. По той же причине мы никогда не должны употреблять форму слов, которая подразумевает сомнение. Фразы "Я хотел бы", "Я собираюсь попробовать", если они осознаются Бессознательным, могут вызвать только состояние страстного желания, сильно отличающееся от реальных физических и ментальных изменений, к которым мы стремимся.

Наконец, нам не следует говорить о желаемом улучшении исключительно как о чем-то будущем. Мы должны подтвердить, что перемены уже начались и будут продолжаться все более быстрыми темпами до тех пор, пока наша цель не будет полностью достигнута.

Вот несколько примеров специальных предложений, которые могут оказаться полезными.

При глухоте: Закрыв глаза и расслабив тело и ум, скажите себе что-нибудь примерно такого рода: "С этого дня мой слух будет постепенно улучшаться. С каждым днем я буду слышать немного лучше. Постепенно это улучшение будет становиться все более и более быстрым, пока за сравнительно короткий промежуток времени я не стану слышать достаточно хорошо и буду продолжать слышать до конца своей жизни".

Человек, страдающий от необоснованных страхов и дурных предчувствий, может действовать следующим образом: "С сегодняшнего дня я буду все больше и больше осознавать все радостное, позитивное и жизнерадостное. Мысли, которые приходят мне в голову, будут

сильными и здоровыми. Я буду ежедневно обретать уверенность в себе, буду верить в свои собственные силы, которые, действительно, в то же время будут проявляться с еще большей силой. Моя жизнь становится более гладкой, легкой, яркой. Эти изменения день ото дня становятся все более глубокими; за короткий промежуток времени я поднимусь на новый уровень жизни, и все проблемы, которые раньше приводили меня в замешательство, исчезнут и никогда не вернутся".

К плохой памяти можно относиться примерно в таких выражениях: "С сегодняшнего дня моя память будет улучшаться во всех областях. Полученные впечатления будут более ясными и определенными; я сохраню их автоматически и без каких-либо усилий с моей стороны, и когда я захочу вспомнить их, они немедленно представят себя в их правильной форме моему уму. Это улучшение будет достигнуто быстро, и очень скоро моя память станет лучше, чем когда-либо прежде".

Раздражительность и дурной характер очень восприимчивы к самовнушению, и их можно лечить следующим образом: "Отныне я с каждым днем буду становиться все более добродушным. Невозмутимость и жизнерадостность станут моим нормальным состоянием ума, и через короткое время все мелкие события в жизни будут восприниматься в этом духе. Я буду источником радости и готовности помочь окружающим, заражая их своим хорошим настроением, и это жизнерадостное настроение станет настолько привычным, что ничто не сможет лишить меня его".

Астма - это заболевание, которое всегда ставило в тупик и продолжает ставить в тупик обычные методы медицины. Однако, по опыту Куэ, он показал себя в высшей степени восприимчивым к самовнушению. Конкретные предложения по его устранению могут принимать такую форму: "С этого дня мое дыхание станет быстро легче. Совершенно без моего ведома и каких-либо усилий с моей стороны мой организм сделает все необходимое для восстановления здоровья моих легких и бронхиальных проходов. Я смогу переносить любые нагрузки без каких-либо неудобств. Мое дыхание будет свободным, глубоким, восхитительным. Я буду вдыхать весь необходимый мне чистый целебный воздух, и таким образом вся моя система будет оживлена и укреплена. Более того, я буду спать спокойно и безмятежно, максимально подкрепившись и отдохнув, так что я проснусь бодрым и с удовольствием предвкушающим выполнение дневных задач. Этот процесс начался с сегодняшнего дня, и через короткое время мое здоровье будет полностью и надолго восстановлено".

Следует отметить, что каждое из этих предложений включает три этапа: (1) Немедленное начало улучшения. (2) Быстрый прогресс. (3) Полное и необратимое излечение. Хотя эта схема не является существенной, она удобна и должна использоваться всякий раз, когда это применимо. Примеры оформлены как первые самовнушения людей, впервые знакомых с методом. В последующих случаях фразу "с этого дня и далее" или ее варианты следует заменять заявлением о том, что улучшение уже началось. Так, в случае с астматиком: "Мое дыхание уже становится легче" и т.д.

Конкретные предложения, хотя и второстепенные по ценности по сравнению с общей формулой, временами приносят очень большую пользу. Общая формула заботится об основах нашей жизни, строясь в глубинах, где глаз не может видеть, а ухо не может слышать. Конкретные рекомендации полезны на поверхности. С их помощью мы можем справиться с

индивидуальными трудностями по мере их возникновения. Эти два метода дополняют друг друга.

Конкретные рекомендации оказываются очень ценными для усиления и придания постоянства эффектам, полученным с помощью техники преодоления боли, которая будет описана в следующей главе. Перед началом приступа мы должны сесть, закрыть глаза и спокойно и уверенно сказать себе: "Сейчас я избавлюсь от этой боли". Когда желаемый результат будет достигнут, мы должны предположить, что восстановленное состояние легкости и безболезненности будет постоянным, что пораженная часть быстро восстановится до состояния нормального здоровья и всегда будет оставаться в этом желаемом состоянии. Если мы добились лишь уменьшения проблемы без ее полного устранения, наше внушение должно принять такую форму: "Я получил значительную степень облегчения, и в ближайшие несколько минут оно станет полным. Мое здоровье восстановится до нормального состояния, и так будет продолжаться вбудущем". Таким образом, наша атака на боль проводится в наилучших условиях и в любом случае должна оказаться успешной.

Нам следует использовать особые рекомендации также для преодоления трудностей, с которыми мы время от времени сталкиваемся в нашей повседневной жизни, и для обеспечения полного успеха любой задачи, за которую мы беремся. Использование общего внушения постепенно укрепит нашу уверенность в себе, пока мы не будем ожидать успеха в любом предприятии, которое одобряет разум. Но до тех пор, пока это завершение не достигнуто, пока наш баланс уверенности в себе не станет достаточным для удовлетворения всех наших потребностей, мы можем получить овердрафт для немедленного использования посредством конкретного внушения.

Мы уже видели, что размеры любого препятствия зависят по меньшей мере в такой же степени от нашего ментального отношения к нему, как и от его внутренней сложности. Неврастеник, который воображает, что не может подняться с постели, не может этого сделать, потому что эта простая операция дается его разуму с огромным трудом. Подавляющее большинство нормальных людей совершают тот же проступок в меньшей степени. Их энергия расходуется частично на выполнение своей повседневной работы, а частично на преодоление сопротивления в их собственном сознании. Под действием закона обратного усилия негативная идея, которую они культивируют, часто сводит их усилия на нет, и сами усилия, которые они прилагают, обрекают их деятельность на провал.

По этой причине необходимо, прежде чем браться за какую-либо задачу, которая кажется нам трудной, предположить, что на самом деле это легко. Мы закрываем глаза и тихо говорим себе: "Работа, которую я должен выполнить, легка, совсем легка. Поскольку это легко, я могу это сделать, и я сделаю это эффективно и успешно. Более того, мне понравится это делать; это доставит мне удовольствие, вся моя личность гармонично приложит себя к выполнению задачи, и результаты превзойдут даже мои ожидания". Мы должны останавливаться на этих идеях, повторяя их спокойно и без усилий. Вскоре наш ум станет безмятежным, полным надежды и уверенности. Затем мы можем начать продумывать наш метод действий, позволить уму сосредоточиться на средствах, наиболее подходящих для достижения нашей цели. Поскольку препятствия, создаваемые страхом и тревогой, теперь устранены, наши идеи будут течь свободно, наши планы будут строиться сами собой в тишине ума, и мы приступим к настоящей работе с творческой энергией и целеустремленностью.

С помощью аналогичной процедуры проблемы поведения, которые не поддаются решению сознательным мышлением, часто поддаются самовнушению. Когда мы, как говорится, "теряемся в догадках", пытаюсь найти наилучший выход из дилеммы, когда выбор между противоречивыми возможностями кажется невозможным, продолжать борьбу хуже, чем бесполезно. Действует закон обратного усилия, парализующий наши умственные способности. Мы должны отложить это в сторону, позволить волнам усилий утихнуть и внушить себе, что в определенный момент времени решение придет к нам само собой. Если нам удобно это сделать, хорошо бы позволить периоду сна вмешаться, чтобы предположить, что решение придет к нам завтра; ибо во время сна Бессознательное остается нетронутым, чтобы по-своему осознать цель, которую мы сознательно поставили перед ним.

Эта операция часто происходит спонтанно, например, когда проблема, оставшаяся нерешенной накануне вечером, находит свое решение, по-видимому, благодаря вдохновению, когда мы встаем утром. "Выспитесь" по-прежнему остается лучшим советом для тех, кто находится в замешательстве, но им следует предварять свой сон положительным самовнушением о том, что, проснувшись, они обнаружат, что трудность разрешена. В этой связи интересно отметить, что самовнушение уже широко используется как средство пробуждения в определенный час. Человек, который засыпает с мыслью в голове о времени, в которое он хочет проснуться, проснется именно в это время. Можно добавить, что везде, где сониспользуется для реализации конкретных внушений, эти внушения следует вносить в дополнение к общей формуле либо непосредственно перед, либо сразу после; они ни в коем случае не должны заменять ее.

При некоторых заболеваниях, таких как припадки, приступ часто бывает настолько внезапным, что пациент оказывается сбитым с ног прежде, чем у него появляется шанс защититься. Конкретные рекомендации должны быть направлены прежде всего на обеспечение надлежащего предупреждения о приближающемся приступе. Мы должны использовать такие термины, как эти: "В будущем я всегда буду заранее знать, когда надвигается приступ. Я буду достаточно предупрежден о его приближении. Когда эти предупреждения произойдут, я не почувствую страха или тревоги. Я буду совершенно уверен в своих силах предотвратить это". Как только придет предупреждение — а оно придет совершенно безошибочно, — страдалец должен изолироваться и использовать особое внушение, чтобы предотвратить развитие припадка. Сначала он должен внушить спокойствие и самоконтроль, затем неоднократно, но, конечно, без усилий, подтверждать, что нормальное состояние здоровья восстанавливается само собой, что ум полностью под контролем и что ничто не может нарушить его равновесие. Все внезапные пароксизмы, способные настигнуть нас неожиданно, следует лечить одним и тем же методом, который, по опыту Куэ, полностью оправдал себя.

Нервные расстройства и сильные эмоции, такие как страх и гнев, часто выражаются в физических движениях. Страх может вызвать дрожь, сердцебиение, стук зубов; гнев - сильное сжатие кулаков. Бодуэн советует, чтобы особые внушения в этих случаях были направлены скорее против моторного выражения, чем против психической причины, что нашей целью должно быть культивирование состояния физической бесстрастности. Но поскольку положительное внушение обладает большей силой, чем отрицательное, казалось бы, лучше атаковать одновременно и причину, и следствие. Вместо гнева предположите, что вы почувствуете сочувствие, терпение, хорошее настроение и, следовательно, что ваше физическое состояние будет легким и непринужденным.

Формой особого внушения, обладающей своими явными преимуществами, является тихое повторение одного-единственного слова. Если ваш ум отвлечен и сбит с толку, сядьте, закройте глаза и медленно и задумчиво произнесите одно-единственное слово "Спокойствие". Произносите его благоговейно, растягивая во всю длину и делая паузу после каждого повторения. Постепенно ваш разум успокоится, и вы наполнитесь чувством гармонии и умиротворения. Этот метод, по-видимому, наиболее применим к обретению моральных качеств. Порочную страсть можно подавить, используя слово, обозначающее противоположную добродетель. Сила слова во многом зависит от его эстетических и моральных ассоциаций. Такие слова, как радость, сила, любовь, чистота, обозначающие высшие идеалы человеческого разума, обладают огромной силой и при таком использовании способны рассеивать ментальные состояния, в которых преобладают их противоположности. Название "Рефлексивное внушение", которое Бодуэн безразлично применяет ко всем самовнушениям, вызванным собственным выбором субъекта, вполне может быть зарезервировано для этой специфической формы конкретного внушения.

Поле для применения конкретных рекомендаций практически безгранично. Всякий раз, когда вы чувствуете потребность в улучшении, какого бы характера это ни было, вам поможет конкретное предложение. Но следует еще раз повторить, что эти конкретные предложения являются всего лишь вспомогательными средствами, которыми при скудном досуге можно пренебречь.

ГЛАВА IX

КАК СПРАВИТЬСЯ С БОЛЬЮ

Боль, будь то душевная или телесная, вводит новый элемент, о котором мы до сих пор не позаботились. Монополизируя внимание, он удерживает сознательный разум в полной боевой готовности и, таким образом, препятствует достижению человеком степени обнажения, необходимой для успешного начала самовнушения. Таким образом, если мы внедряем в сознание идею "отсутствия боли", она вытесняется ее противоположностью - болью, и состояние пациента становится, во всяком случае, хуже.

Чтобы преодолеть эту трудность, требуется совершенно новый метод. Если мы высказываем мысль, эта мысль, пока мы ее высказываем, должна занимать наш разум. Мы не могли бы произнести это, если бы не думали об этом. Постоянно повторяя "У меня ничего не болит", страдалец постоянно обновляет эту мысль в своем уме. К сожалению, после каждого повторения мысль о боли проникает сама в себя, так что ум колеблется между "У меня ничего не болит" и "У меня немного болит" или "У меня сильная боль". Но если мы повторяем нашу фразу

так быстро, что противоположная ассоциация не успевает возникнуть, мы волей-неволей заставляем ум заикливаться на ней. Таким образом, новым путем мы достигаем той же цели, что и при искусственном выделении; мы заставляем идею оставаться в сознании, не вызывая противоположных ассоциаций. Мы обнаружили, что это главное условие принятия, и фактически с помощью этого средства мы можем заставить Бессознательное осознать мысль о "безболезненности" и таким образом положить конец боли.

Но фраза "У меня ничего не болит" не поддается быстрому повторению. Физические трудности слишком велики; язык и губы запутываются в слогах, и нам приходится остановиться, чтобы восстановить порядок. Даже если бы мы были достаточно ловки, чтобы успешно произносить слова, мы бы столкнулись только с новой трудностью. Самое выразительное слово в этой фразе - "боль"; невольно мы должны были бы подчеркнуть это слово с особой силой, укрепляя таким образом в нашем сознании саму идею, которую мы пытаемся вытеснить.

Мы постараемся как можно точнее скопировать процедуру, разработанную самим Куэ. Фраза, которую он использует, "ça passe", не упоминает о боли; ее чрезвычайно легко произнести, и она производит непрерывный поток звуков, подобный жужжанию машины или усиленному жужжанию насекомого, которое, так сказать, сбивает разум с толку. Фраза, рекомендованная Бодуэном, "Это проходит", не производит такого эффекта и фактически не поддается всем нашим попыткам быстро повторить ее. В целом, наиболее подходящей английской версией, по-видимому, является "It's going". Следует повторять только слово "going", а завершать обращение следует выразительным утверждением "ушел!". Быстро произносимое слово "собирается" производит впечатление механического сверла, неудержимо вгрызающегося в какое-то твердое вещество. Мы можем думать об этом как о вбивании в сознание желаемой мысли.

Если вы испытываете какую-либо сильную боль, например зубную или головную, сядьте, закройте глаза и спокойно уверьте себя, что вы избавитесь от нее. Теперь мягко погладьте рукой пораженную часть и повторяйте в то же время как можно быстрее, производя непрерывный поток звуков, слова: "Это происходит, происходит, происходит... ушел!" Продолжайте в том же духе около минуты, останавливаясь только для того, чтобы при необходимости сделать глубокий вдох, и используйте слово "ушел" только в конце всего процесса. По истечении этого времени боль либо полностью прекратится, либо, по крайней мере, заметно ослабнет. В любом случае применяйте конкретные рекомендации, рекомендованные в предыдущей главе. Если боль прекратилась, предполагайте, что она больше не вернется; если она только уменьшилась, предполагайте, что вскоре она совсем пройдет. Теперь вернитесь к тому занятию, которым вы занимались, когда началась боль. Позвольте другим интересам занять ваше внимание. Если через разумный промежуток времени, скажем, через полчаса, боль все еще беспокоит вас, снова изолируйтесь; еще раз дайте понять, что вы справитесь с ней, и повторите процедуру.

Не будет преувеличением сказать, что с помощью этого процесса можно победить любую боль. В крайних случаях может случиться так, что вам придется несколько раз возвращаться к приступу. Обычно это происходит, когда вы были достаточно глупы, чтобы приписать боли причину — гнилой зуб, дуновение холодного воздуха и т.д. — и таким образом оправдать ее своим разумом и дать ей, так сказать, интеллектуальную санкцию. Или может случиться так, что оно прекратится только для того, чтобы вернуться снова. Но не отчаивайтесь; атакуйте его твердо, и вы обязательно добьетесь успеха.

Та же процедура одинаково эффективна при тревожных состояниях ума, беспокойстве, страхе, унынии. В таких случаях поглаживающие движения рукой следует наносить на лоб.

Даже в этом упражнении не следует прилагать усилий больше, чем необходимо. Просто быстро повторяйте слово, которое сообщает вам, что неприятности уходят, и пусть это вместе с поглаживающим движением руки, которое, так сказать, фиксирует внимание на этом конкретном месте, будет суммой и сутью ваших усилий. С практикой это станет легче, вы "погрузитесь в это"; иными словами, Бессознательное выполнит адаптацию, необходимую для того, чтобы сделать это более эффективным. Через некоторое время вы сможете почувствовать облегчение через двадцать-двадцать пять секунд. Но эффект будет еще более далеко идущим; вы избавитесь от страха боли. Считая себя его хозяином, вы сможете простой угрозой лечения предотвратить его развитие. Вы повесите табличку "Вход воспрещен" на двери своего сознательного разума.

Может случиться так, что боль нападет на вас на улице или в мастерской; в каком-нибудь общественном месте, где слышимое повторение фразы привлекло бы внимание. В этом случае лучше всего на мгновение закрыть глаза и сформулировать следующее конкретное внушение: "Я не буду усугублять эту проблему, думая об этом; мой ум будет занят другими вещами; но при первой возможности я заставлю это пройти", затем, как только вам будет удобно это сделать, используйте фразу "Это проходит". Когда вы станете экспертом в использовании этой формы внушения, вы сможете избавиться от неприятностей, мысленно повторяя фразу - по крайней мере, если слова произносятся губами и языком. Но новичку следует какое-то время полностью полагаться на звуковое сопровождение. Бросив его слишком рано, он только навлечет на себя разочарование.

Иногда случается, что пациент настолько подавлен болью или несчастьем, что у него нет сил даже на повторение слова "ухожу". Мысль о боли настолько овладевает разумом, что состояние безболезненности кажется слишком далеким, чтобы даже созерцать. В этих обстоятельствах, кажется, лучше всего использовать эту стратегию. Лягте на кровать, диван или кресло и расслабьте ум и тело. Прекратите все усилия, которые могут только усугубить ситуацию, и позвольте мыслям о боли взять свое. Через некоторое время ваша энергия начнет собираться, ваш разум восстановит свой контроль. Теперь сделайте твердое предположение об успехе и примените метод. Попросите другого человека помочь вам, как Куэ помогает своим пациентам, выполняя пассы рукой и повторяя фразу вместе с вами. Таким образом, вы можете быть совершенно уверены в успехе. Этот, казалось бы, противоречивый процесс аналогичен тому, как рыболов "играет" с рыбой. Он ждет, пока она пройдет своим чередом, прежде чем задействовать свои позитивные ресурсы.

Бодуэн рекомендует аналогичный метод в качестве средства против бессонницы. Пациент, по его словам, должен быстро повторить фразу "Я иду спать", позволив потоку слов увести его мысли прочь. И снова возникает возражение, что фраза "Я иду спать" не такова, чтобы мы могли быстро повторить ее. Но даже если мы заменим его какой-нибудь простой фразой, которую можно легко сформулировать, сомнительно, что это увенчается успехом более чем в небольшом проценте случаев. Успех, скорее всего, придет к нам, если мы воспользуемся методом рефлексивного повторения, упомянутым в предыдущей главе. Мы должны принять положение, наиболее благоприятное для дремоты, а затем медленно и созерцательно повторять слово

"Сон". Чем более безличным будет наше отношение к идее, тем быстрее она будет реализована в наших собственных снах.

ГЛАВА X

САМОВНУШЕНИЕ И РЕБЕНОК

При лечении детей следует помнить, что самовнушение - это в первую очередь не лекарство, а средство обеспечения здорового роста. Его не следует прибегать на время болезни ребенка, а давать ежедневно с той же регулярностью, что и питание.

Дети растут слабыми не из-за недостатка энергии, а из-за ее растраты и неправильного применения. Внутренний конфликт, вызванный непрерывным процессом адаптации, который мы называем ростом, часто носит характер совершенно ненужного насилия, не только предъявляя большие временные требования к жизненной энергии ребенка, но даже запирая ее в бессознательном в форме "комплексов", так что его будущая жизнь лишена части должной жизненности. Мудрое использование самовнушения предотвратит эти катастрофы. Рост будет упорядочен и контролироваться. Необходимые конфликты будут успешно разрешены, а ненужных удастся избежать.

Самовнушение вполне может начаться еще до рождения ребенка. Общеизвестно, что мать во время беременности должна быть защищена от любых переживаний, связанных с шоком или испугом, поскольку они оказывают вредное воздействие на развивающийся эмбрион и в крайних случаях могут привести к аборту, физическому уродству или умственной слабости у ребенка. Случаи такого пагубного воздействия сравнительно распространены, и связь между причиной и следствием часто безошибочна. Нет необходимости указывать, что эти случаи являются не чем иным, как спонтанными самовнушениями, действующими в материнском бессознательном; поскольку во время беременности мать формирует своего малыша не только пищей, которую она ест, но и мыслями, которые она думает. Повышенная эмоциональность, характерная для этого состояния, свидетельствует о повышенной склонности к самоотдаче и, следовательно, о повышенной внушаемости. Таким образом, спонтанные самовнушения гораздо более действенны, чем при нормальном течении жизни. Но, к счастью, индуцированному самовнушению способствуют те же условия, так что мать, осознающая свои силы и обязанности, может принести столько же пользы, сколько невежество может причинить вреда.

Не вдаваясь в дискуссионные вопросы, такие как возможность предопределения пола будущего ребенка, можно найти множество полезных способов помочь растущей жизни с помощью самовнушения. Мать должна с большей, чем обычно, осторожностью избегать всех тем, будь то в чтении или беседе, которые связаны со злом в любой форме, и она должна искать все, что возвышает ум и наполняет его прекрасными и радостными мыслями. Но технические методы самовнушения также могут быть приведены в действие.

Мать должна внушить себе, что ее организм обеспечивает растущую жизнь всем необходимым и что ребенок будет сильным и здоровым умом, телом и характером.

Эти предложения должны быть сформулированы в общих чертах, касающихся качеств несомненного блага, поскольку, очевидно, нежелательно давать слишком узкое определение независимой жизни. Они должны состоять всего из нескольких предложений и быть сформулированы вечером и утром непосредственно перед или после общей формулы. Более того, когда мысли матери в течение дня возвращаются к теме ее ребенка, она может воспользоваться этой возможностью, чтобы повторить все или какую-то часть выбранного ею конкретного внушения. Этим нескольких простых мер будет вполне достаточно. Не следует поощрять любую неуместную тенденцию ума заикливаться на мыслях о ребенке, даже в форме хороших предложений. Нормальная психическая жизнь сама по себе является наилучшими условиями для благополучия как матери, так и ребенка. Однако ради себя мать вполне может предположить, что роды пройдут безболезненно и легко.

Единственным прямым средством самовнушения, применимым к ребенку в течение нескольких месяцев после рождения, является ласка, хотя следует помнить, что психическое состояние матери и няни уже накладывает отпечаток на маленький разум, неизбежно формируя его к лучшему или к худшему. В случае возникновения каких-либо конкретных проблем, метод Мадемуазель Kauffmant должны быть применены к матери. Посадив ребенка к себе на колени, она должна нежно поглаживать пораженную часть тела, думая при этом о восстановлении ее в полном здравии. Обычно представляется целесообразным выразить эти мысли словами. Очевидно, что сами по себе слова ничего не будут значить для двух- или трехмесячного младенца, но они направят мысли матери в нужное русло, и эта мысль тоном ее голоса, прикосновением ее руки будет передана ребенку. Играет ли телепатия какую-либо роль в этом процессе, нам нет необходимости выяснять, но ребенок психически и физически настолько зависит от матери, что о его психическом состоянии взрослые сообщают совершенно неэффективными способами. Любовь сама по себе обладает внушающей силой высочайшего порядка.

Когда ребенок проявляет признаки понимания того, что ему говорят, прежде чем он сам начнет говорить, следует применить следующий метод. После того как малыш заснул ночью, мать входит в комнату, стараясь не разбудить его, и встает примерно в ярде от изголовья кровати. Затем она шепотом формулирует те предложения, которые кажутся необходимыми. Если ребенок болен, предложение может принимать форму фразы "Тебе становится лучше", повторяемой двадцать раз. Если речь идет о здоровье, то общей формулы будет достаточно. Также могут быть сформулированы конкретные предложения, касающиеся здоровья ребенка, характера, интеллектуального развития и т.д. Это, конечно, должно соответствовать инструкциям, приведенным в главе, посвященной конкретным внушениям. При уходе мать снова должна быть осторожна, чтобы не разбудить малыша. Если он проявит признаки

пробуждения, произнесенная шепотом команда "спать", повторенная несколько раз, снова убаюкает его. Бодуэн рекомендует, чтобы во время этих внушений мать клала руку на лоб ребенка. Однако Куэ предпочитает приведенный выше метод.

Эта ночная практика является наиболее эффективным средством передачи самовнушений в сознание ребенка. Это должно стать регулярной привычкой, которую ничто не должно нарушать. Если по какой-либо причине мать не в состоянии это сделать, ее место может занять отец, медсестра или кто-нибудь из родственников. Но по очевидным причинам эта обязанность по праву принадлежит матери, и, когда несколько недель практики покажут ее благотворную силу, мало кто из матерей захочет делегировать ее менее подходящему агенту.

Эта практика, как указывалось выше, вполне может начаться до того, как ребенок действительно научится говорить, поскольку его бессознательное уже будет формировать более или менее отчетливую схему значения доносящихся до него звуков и не преминет уловить общий смысл произносимых слов. Дату, когда это должно быть прекращено, указать сложнее. Рост, чтобы быть здоровым, должен сопровождаться постепенным повышением независимости и самодостаточности. По-видимому, существует некоторая небольшая опасность того, что практика ночных внушений, если ее продолжать слишком долго, может неоправданно продлить состояние зависимости от родительской поддержки. Однако надежные указания на этот счет дает сам ребенок. Как только он сможет сам справляться со своими повседневными проблемами, когда он больше не будет бежать к родителям за помощью и советом при каждой маленькой трудности, придет время прекратить родительские внушения.

Как только ребенок научится говорить, его следует научить повторять общую формулу вечером и утром так же, как взрослого. Таким образом, когда придет время прекратить внушения родителя, их действие будет продолжено теми, которые ребенок сформулирует сам. Есть еще кое-что, что следует добавить: в случае с мальчиками, казалось бы, было бы лучше, если бы в возрасте семи-восьми лет отец заменил мать в роли внушающего, в то время как мать, конечно, все время выполняет эту функцию за своих девочек. Если появятся какие-либо признаки того, что период полового созревания сопряжен с неоправданными трудностями или опасностями, ночная практика может быть возобновлена в форме конкретных предложений, касающихся конкретных трудностей. Однако следует помнить, что сексуальная проблема ребенка существенно отличается от проблемы взрослого, и поэтому предложения должны быть в самых общих чертах. Здесь, как и везде, следует говорить только о цели, оставляя Бессознательное свободным выбирать свои собственные средства.

Как только ребенок научится говорить, нельзя допускать, чтобы он испытывал боль. Лучший метод, который можно применить, - это метод, применяемый Куэ на его консультациях. Пусть ребенок закроет глаза и повторит вместе с родителем: "Это уходит, уходит ... ушло!", в то время как последний нежно поглаживает пораженную часть. Но как можно скорее следует поощрять ребенка к самостоятельному преодолению меньших трудностей, пока в конце концов он почти не обойдется без родительской помощи. Это мощное средство развития уверенности в себе и воспитания чувства превосходства перед трудностями, которое будет неоценимо в дальнейшей жизни.

О том, что дети охотно берутся за эту практику, свидетельствуют эти примеры, которые снова цитируются из писем, полученных Куэ.

- Твой младший ученик - наш маленький Дэвид. С бедным малышом сегодня произошел несчастный случай. Поднимаясь в лифте вместе со своим отцом на высоту всего четырех футов, он упал головой на твердый каменный пол. Он был сильно избит и потрясен, и когда его уложили в постель, лежал неподвижно и все повторял: "Пока жив, пока жив", снова и снова, а потом поднял глаза и сказал: "Нет, не ушел". Сегодня вечером он снова сказал "пока жив", а затем добавил: "почти ушел". Так что ему лучше ".

Б. К. (Лондон).
8 Января 1922 года.

Другая дама пишет:

"Маленькая племянница нашей кухарки в возрасте 23 месяцев — та, которую мы вылечили от бронхита, - вчера сильно ударилась головой. Вместо того чтобы плакать, она начала улыбаться, провела рукой по тому месту и ласково сказала: "Пока". Разве она не была хорошо воспитана?"

Все эти методы чрезвычайно просты и не требуют больших затрат времени и денег. Они снова и снова доказывали свою эффективность в Нанси, и нет никаких причин, по которым мать со средним интеллектом и добросовестностью не могла бы добиться столь же хороших результатов. Естественно, первые попытки будут немного неуклюжими, но нет необходимости отчаиваться по этому поводу. Даже предположив, что в результате приложения усилий был причинен какой-то незначительный вред - и вероятность этого сравнительно невелика, — эта необходимость не вызывает тревоги. Правильное самовнушение вскоре нейтрализует его и произведет на его место позитивное благо. Но любая мать, которая практиковала самовнушение для себя, сможет правильно применить его к своему ребенку.

На первый взгляд процедура может показаться революционной, но задумайтесь над ней на мгновение, и вы увидите, что она стара как мир. Это просто систематизация на научной основе метода, который матери интуитивно применяли с момента сотворения мира. "Спи, детка, спи. Ангелы наблюдают за тобой" — что это, как не конкретное предложение? Что делает мудрая мать, когда ее малыш падает и поцарапывает руку? Она говорит что-то в этом роде: "Дай я поцелую его, и тогда все будет хорошо". Она целует его, и, убедившись, что боль прошла, ребенок радостно возвращается к своим играм. Это всего лишь очаровательная вариация метода ласки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Искусственное самовнушение не заменяет медицинскую практику. Оно не заставит нас жить вечно и не освободит полностью от обычных жизненных невзгод. Что он может сделать в будущем, когда будут осознаны все его последствия, использованы все его ресурсы, мы не можем сказать. Нет сомнений, что поколение, воспитанное по его канонам, сильно отличалось бы от современного населения, охваченного болезнями. Но нас в первую очередь интересует настоящее.

Современный взрослый человек носит в своем Бессознательном память, забитую массой неблагоприятных внушений, которые накапливались с детства. Первой задачей Индуцированного Самовнушения будет расчистка от этой массы ментального хлама. Только после того, как это будет достигнуто, может появиться настоящий мужчина и начать проявляться созидательная сила самовнушения.

Используя этот метод, каждый из нас должен быть способен рассчитывать на жизнь, в которой болезни будут уменьшаться. Но насколько большую роль это сыграет, зависит от условий, с которых мы начнем, а также от регулярности и правильности нашей практики. Если нас постигнет болезнь, у нас есть внутри мощное средство изгнать ее, но это не отменяет дополнительного метода уничтожения ее извне. Самовнушение и обычная медицинская практика должны идти рука об руку, дополняя друг друга. Если вы больны, обратитесь к своему врачу, как и раньше, но задействуйте ресурсы Индуцированного самовнушения, чтобы усилить и продлить его лечение.

В этой связи следует настаивать на том, что самовнушение следует использовать при каждом заболевании, независимо от его природы, и независимо от того, являются ли его проявления серьезными или незначительными. Любая болезнь либо усиливается, либо ослабляется действием ума. Мы не можем занимать нейтральную позицию. Либо мы должны помочь болезни уничтожить нас, позволив нашему разуму заикнуться на ней, либо мы должны противостоять ей и уничтожить ее потоком здоровой динамичной мысли. Слишком часто мы спонтанно придерживаемся первого курса.

Общее мнение о том, что только функциональные и нервные заболевания поддаются внушающему лечению, расходится с фактами. За тридцать лет практики Куэ, в ходе которой были пролечены многие тысячи пациентов, он обнаружил, что органические заболевания проходят так же легко, как и функциональные, что телесные расстройства вылечить даже легче, чем нервные и психические. Он не делает таких различий; болезнь есть болезнь, независимо от ее природы. Таким образом, Куэ атакует ее, причем в 98 процентах случаев. случаев он достигает в большей или меньшей степени положительного результата.

Помимо постоянно психующих, в чьих умах механизм самовнушения сам по себе неисправен, есть только две категории пациентов, у которых индуцированное самовнушение, по-видимому, не срабатывает. Один состоит из людей, чей интеллект настолько низок, что данные указания никогда не воспринимаются; другой - из тех, кому недостает силы произвольного внимания и они не могут посвятить свой ум идее даже несколько секунд подряд. Эти два класса, однако, численно незначительны, вместе составляя не намного больше 2%. от населения.

Самовнушение не менее ценно и как вспомогательное средство в хирургической практике. Сломанную кость — последний ресурс скептика — конечно, нельзя вылечить одним самовнушением. Необходимо вызвать хирурга, чтобы исправить это. Но когда конечность вправлена правильно и приняты необходимые механические меры предосторожности, самовнушение обеспечит наилучшие условия для восстановления. Это может предотвратить хромоту, скованность, неприглядную деформацию и другие неприятности, которые может повлечь за собой перелом конечности, и значительно сократит нормальный период выздоровления.

Иногда утверждается, что результаты, полученные с помощью самовнушения, не являются постоянными. Это возражение действительно искусственно, вытекающее из того факта, что мы игнорируем истинную природу самовнушения и рассматриваем его просто как средство правовой защиты. Когда мы используем самовнушение для лечения болезни, наша цель состоит в том, чтобы таким образом наполнить Бессознательное здоровыми мыслями, чтобы исключить не только эту конкретную болезнь, но и все другие вместе с ней. Самовнушение должно устранять не только определенную форму заболевания, но и склонность ко всем заболеваниям.

Если после устранения недуга мы позволим своему уму вернуться к нездоровым мыслям, они будут иметь тенденцию реализовываться таким же образом, как и любые другие, и мы снова можем стать жертвой плохого самочувствия. Наша болезнь может принять ту же форму, что и в предыдущем случае, а может и нет. Это будет зависеть от характера наших мыслей. Но регулярным использованием общей формулы мы можем предотвратить любое подобное повторение. Вместо того чтобы возвращаться к нездоровым состояниям ума, мы должны постепенно укреплять здоровую и творческую мысль, которая уже дала нам здоровье, так что с каждым последующим днем наша защита будет становиться все более непробиваемой. Таким образом, мы не только избегаем рецидива прежних недугов, но и убираем со своего пути те, которые подстерегают нас в будущем.

Мы видели, что в клинике Нанси некоторые излечения происходят почти мгновенно. Однако было бы ошибкой приступать к практике Индуцированного Самовнушения, полагая, что мы чудесным образом исцелимся в течение нескольких дней. При наличии достаточной веры такой результат, несомненно, последовал бы; более того, у нас есть записи о довольно большом количестве таких случаев, даже когда не была вызвана помощь второго человека. Вот пример. Мой друг, месье Альбер П., из Бордо, более десяти лет страдал невралгией лица. Услышав о Куэ, он написал ему и получил инструкции повторить общую формулу. Он так и сделал, и на второй день невралгия исчезла и с тех пор больше не возвращалась. Но такая вера встречается нечасто. Немедленное излечение является исключением, и для нас будет безопаснее надеяться на постепенное улучшение. Таким образом, мы уберемся от разочарования. Можно добавить, что Куэ предпочитает постепенное отверждение, считая его более стабильным и менее подверженным влиянию неблагоприятных условий.

Мы должны подходить к самовнушению так же разумно, как к любому другому научному открытию. В этом нет никакого фокуса-покуса, и здесь не сделаны какие-либо утверждения, которые нельзя проверить на опыте. Но больше всего нам следует остерегаться позиции интеллектуального дилетанта, который превращает жизненно важные вещи жизни в разменную монету со своим соседом по обеденному столу. Как и религия, самовнушение - это то, что нужно

практиковать. Человек может быть знаком со всеми верованиями христианского мира и от этого не становится лучше; в то время как какая-нибудь простая душа, любящая Бога и своих ближних, может сочетать высокие принципы христианства в своей жизни без какого-либо знакомства с теологией. Так же обстоит дело и с самовнушением.

Самовнушение столь же эффективно при лечении моральных проступков, как и при лечении физических недугов. Пьянство, kleптомания, пристрастие к наркотикам, неконтролируемые или извращенные сексуальные желания, а также незначительные недостатки характера - все подвержены его действию. Он так же силен в малом, как и в большом. С помощью конкретных предложений мы можем изменить свои вкусы. Мы можем придать вкус блюдам, которые нам от природы не нравятся, и сделать неприятный вкус лекарства приятным. Его применение в области морали было настолько обнадеживающим, что Куэ пытается получить допуск во французские государственные исправительные учреждения. Пока что официальная нелюбовь к нововведениям оказалась препятствием, но есть все основания надеяться, что в ближайшем будущем применение этого метода к обращению с преступниками будет значительно расширено.

Предвосхищая возражение, можно заявить, что метод Самовнушения Куэ ни в каком смысле не уступает гипнотическому внушению. Сам Куэ начинал свою карьеру гипнотизера, но, будучи неудовлетворенным результатами, отправился на поиски более простого и универсального метода. Сознательное самовнушение, помимо его удобства, может похвастаться одним большим преимуществом перед своим соперником. Эффект гипнотического внушения часто исчезает в течение нескольких часов после процедуры. Принимая во внимание, что при использовании общей формулы результаты Индуцированного самовнушения продолжают прогрессивно увеличиваться.

Здесь мы снова касаемся вопроса о суггесторе. Мы уже видели, что внушающий не нужен, что самовнушение может принести свои самые полные плоды тем, кто практикует его без посторонней помощи. Но некоторых людей невозможно убедить принять этот факт. Они испытывают чувство недостаточности; масса старых неправильных внушений выросла настолько, что они воображают себя неспособными устранить ее. В таких случаях присутствие внушающего является несомненной помощью. Им нечего делать, кроме как лежать пассивно и воспринимать идеи, которые он вызывает. Однако даже в этом случае от них будет мало толку, если они не согласятся повторить общую формулу.

Но до тех пор, пока мы смотрим на самовнушение как на лекарство, мы упускаем из виду его истинное значение. Прежде всего, это средство самосовершенствования, гораздо более мощное, чем любое из тех, которыми мы обладали до сих пор. Это позволяет нам развить те умственные качества, которых нам не хватает: эффективность, рассудительность, творческое воображение - все то, что поможет нам довести начинание нашей жизни до успешного завершения. Большинство из нас знает о сдерживаемых способностях, неразвитых способностях, сдерживаемых импульсах в их росте. Они присутствуют в нашем Бессознательном подобно деревьям в лесу, которые, находясь в тени своих соседей, чахнут из-за недостатка воздуха и солнечного света. С помощью самовнушения мы можем снабдить их силой, необходимой для роста, и воплотить их в жизнь в нашей сознательной жизни. Какими бы старыми, какими бы немощными, какими бы эгоистичными, слабыми или порочными мы ни были, самовнушение кое-что сделает для нас. Это дает нам новые средства культуры и

дисциплины, с помощью которых "незрелые акценты", "неуверенные цели" могут быть усилены, а злые импульсы искоренены в корне. По сути, это индивидуальная практика, индивидуальное отношение ума. Только узкий взгляд разделил бы ее на категории, обсуждая ее применение к той или иной вещи. Она затрагивает наше существо во всей его целостности. Под суетливым встревоженным маленьким эго, с его местным жилищем, именем, привычками, взглядами и странностями, простирается океан силы, такой же безмятежный, как глубины под беспокойной поверхностью моря. Все, что есть от вас, в конце концов приходит оттуда, как бы ни было искажено призмой самосознания. Самовнушение - это канал, по которому спокойные силы этого высшего существа поднимаются до уровня нашей жизни здесь и сейчас.

Какие перспективы открывает перед нами самовнушение в будущем?

Это учит нас, что тяготы жизни, по крайней мере в значительной степени, создаются нами самими. Мы воспроизводим в себе и в наших обстоятельствах мысли нашего разума. Это идет дальше. Это предлагает нам средство, с помощью которого мы можем изменить эти мысли, когда они плохие, и поощрять их, когда они хорошие, тем самым внося соответствующее улучшение в нашу личную жизнь. Но процесс не заканчивается на личности. Мысли общества реализуются в социальных условиях, мысли человечества - в мировых условиях. Каким было бы отношение к нашим социальным и международным проблемам поколения, воспитанного с младенчества на знаниях и практике самовнушения? Если бы страх и болезни были изгнаны из жизни отдельного человека, могли бы они сохраниться в жизни нации? Если бы каждый человек нашел счастье в своем собственном сердце, сохранилась бы иллюзорная жажда обладания? Принятие самовнушения влечет за собой изменение отношения, переоценку жизни. Если мы стоим лицом к западу, мы не видим ничего, кроме облаков и темноты, но простым поворотом головы мы открываем взору широкую панораму восхода солнца.

То, что открытия Куэ могут глубоко повлиять на наши методы обучения, не подлежит сомнению. До сих пор мы имели дело непосредственно только с сознательным разумом, подпитывая его информацией, прививая ему полезные достижения. То, что было сделано для развития характера, было случайным и второстепенным. Это было неизбежно до тех пор, пока Бессознательное оставалось нераскрытым, но теперь у нас есть средства достичь более глубоких глубин, наделить ребенка не только чтением и арифметикой, но и здоровьем, характером и индивидуальностью.

Но, возможно, величайшую революцию можно ожидать именно в нашем обращении с преступниками. Действия, за которые он заточен, являются результатом не более чем извилин и путаницы нитей мысли в подсознании. Таково мнение выдающихся авторитетов. Но самовнушение продвигает нас на долгий шаг вперед. Оно показывает, как можно устранить эти противоречия в характере. Поскольку Куэ преуспел в восстановлении морального здоровья молодежи, склонной к убийству, почему бы тому же методу не преуспеть со многими отверженными, заполняющими наши тюрьмы? По крайней мере, молодые преступники должны оказаться восприимчивыми. Но идея, лежащая в основе такого отношения, влечет за собой революцию в нашем уголовном судопроизводстве. Это означает немногим меньше, чем следующее: что преступление - это болезнь, и к нему следует относиться как к таковому; что идея наказания должна уступить место идее лечения; мстительное отношение к человеку из жалости. Это приближает нас к идеалам Нового Завета, и действительно, самовнушение как сила, стремящаяся к добру, неизбежно тесно связано с религией.

Она учит доктрине внутренней жизни, которую святые и мудрецы провозглашали на протяжении всех веков. Она утверждает, что внутри находятся источники спокойствия, силы и мужества, и что человек, однажды овладевший этой внутренней сферой, чувствует себя в безопасности перед лицом всего, что может с ним случиться. Эта истина очевидна в жизнях великих людей. Мученики могли петь на костре, потому что их глаза были обращены внутрь, к видению славы, которое наполняло их сердца. Великих достижений добились люди, у которых хватило мужества следовать указаниям внутреннего голоса, даже вопреки многочисленным голосам, которые они слышали снаружи.

Предположим, мы обнаружим, что сила, которую Христос дал своим ученикам творить чудеса исцеления, не была даром, дарованным нескольким избранным личностям, но была достоянием всех людей; что царство Небесное внутри нас, на которое Он ссылался, было доступно простым способом для очищения и возвышения нашей общей жизни, для обретения более крепкого здоровья и более благих умов. Разве утверждение, содержащееся в формуле Куэ, не является своего рода молитвой? Разве оно не обращается к чему-то за пределами собственной жизни, к бесконечной силе, лежащей за нами?

Самовнушение не заменяет религию; скорее, это новое оружие, добавленное к религиозному арсеналу. Если как простая научная методика она может дать такие результаты, то чего же она не может сделать как выражение тех высоких стремлений к совершенству, которые включает в себя религия?